जन स्वास्थ्य में आयुष : वास्तविकता एवं संभावनाएँ

(हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ, एवं महाराष्ट्र राज्य : क्षेत्र अध्ययन)

खण्ड १ : हिमाचल प्रदेश

भारत सरकार पुरस्कृत

सेंटर : आयुष इन पब्लिक हेल्थ

द महाराष्ट्र असोसिएशन ऑफ ॲन्थ्रॉपॉलॉजिकल सायन्सेस

(महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद)

डॉ. राकेश पंडित, OSD हिमाचल प्रदेश
डॉ. कोहली, संचालक, महाराष्ट्र
डॉ. बदेशा, संचालक, छत्तीसगढ

डॉ. आरोळे, प्रो. मुटाटकर
प्रमुख सह-अन्वेषक, पुणे

पारंपरिक दाई : जि. गडचिरोली, महाराष्ट्र

बुजुर्ग युगल, हिमाचल प्रदेश

आरोग्य मेले मे बैगा

ार, अमरकंटक
उत्पत्ति-स्थान

जन स्वास्थ्य में आयुष वास्तविकता एवं संभावनाएँ

(हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ, एवं महाराष्ट्र राज्य : क्षेत्र अध्ययन)

खण्ड १ : हिमाचल प्रदेश

AYUSH in Public Health Ground Situation and Prospects

(Field studies : Himachal Pradesh, Madhya Pradesh, Chhattisgarh, Maharashtra)

Part I : Himachal Pradesh

महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, पुणे

जन स्वास्थ्य में आयुष : वास्तविकता एवं संभावनाएँ
हिमाचल प्रदेश

प्रकाशक :
महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद
२०१, आकांक्षा रेसिडेन्सी, औंध, पुणे - ४११ ००७.
टेलिफोन : ०२०-२५८८४१५०
E-mail : coe@maas.org.in
Website : www.maas.org.in

प्रमुख संशोधन समन्वयक (हिमाचल प्रदेश)
डॉ. हेमराज शर्मा
प्रमुख मार्गदर्शक : डॉ. राकेश पंडित

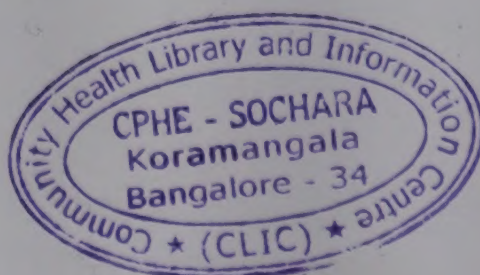
क्षेत्र कार्य एवं वृत्तान्त संकलन :
श्रीमती परवीन कुमारी, श्रीमती. नीता शर्मा
श्री. सुभाष चंद, श्री. सुनीलकुमार

संपादन
प्रो. रामचंद्र मुटाटकर, प्रमुख अन्वेषक, पुणे

संस्करण
ऑक्टोबर, २०१४

डिजाईन एवं ले-आउट
श्री. नंदू दिघे

मुद्रक स्थळ
असाईन सिस्टिम्, पुणे - ४११ ०३०.

प्रकल्प निधि
आयुष विभाग, भारत सरकार

विषय-सूची

अ.क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
१.	भूमिका	
२.	आभार	
३.	प्रस्तावना	९
	- अध्ययन की गतिविधीयां	११
	- तथ्य संकलन : उपयुक्त पध्दति एवं साधन	१५
४.	कार्यकारक सारांश	१७
	हिमाचल प्रदेश : खण्ड १	
	- आभार	३७
	- प्रस्तावना	३९
	- संक्षिप्त विवरण	४१
	- आयुष कार्यकारक सारांश एवं सुझाव	४३
	- जनस्वास्थ्य का क्षेत्र : घरेलू उपचार पध्दति : ब्लॉक बीझड	४७
	- जनस्वास्थ्य का क्षेत्र : घरेलू उपचार पध्दति : ब्लॉक नदौन	६२
	- दाई	८७
	- गर्भवती महिला	९९
	- वैद्य	१०४
	- आँगनबाडी केंद्र	१०७
	- उपस्वास्थ्य केंद्र	१२०
	- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र	१२७
	- आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र .(ए.एच.सी.)	१३०
	- हितसंबंधीयों की बैठक	१३४
	- निष्कर्ष	१३६
५.	परिशिष्ट - १, २,	१३८-१६३

भूमिका (Preface)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है । समाज के व्दारा ही व्यक्ति का समाजीकरण व संस्कृतिकरण होता है । इसके लिए परिवार, नातेदारी, समुदाय, शिक्षा, मीडिया आदि संस्थाएँ समाज में विद्यमान हैं । समाज के व्दारा ही व्यक्ति की क्रियाएँ, जिम्मेदारियाँ एवं सामाजिक पद निर्धारित होते हैं । सामाजिक पद के अनुसार जिम्मेदारीयों को पूरा करने के लिए व्यक्ति को स्वस्थ रहना जरुरी हैं । मनुष्य का स्वास्थ्य उसके जीवन का महत्वपूर्ण पक्ष हैं।

''सामाजिक दृष्टीकोण से यदि देखें तो समाज, उस व्यक्ति को स्वस्थ मानता है जो व्यक्ति अपनी जिम्मेदारियों को, चाहे वह परिवार के प्रति हो या समाज के प्रति, अपनी उच्चतम क्षमताओं के साथ पूरा कर सके। यदि वह अपनें कार्यों को करने में असमर्थ है तो वह अस्वस्थ हैं और उसे रियायत/आराम, या कार्यों में छूट की आवश्यकता हैं ।'' (Mutatkar : Social and Economic Aspects of Leprosy, WHO, Geneva, 1981)

स्वास्थ्य संस्कृति का ही एक पक्ष हैं, जिस प्रकार आर्थिक, समाजिक, राजनैतिक तथा धार्मिक पक्ष। ये सभी पक्ष एक दुसरे से संबंधित है और एक दुसरे को प्रभावित करते हैं । स्वास्थ्य-संस्कृति मुख्यत: दो प्रकार की होती है, पहली वह जो सामान्यत: दिखाई देती है जैसे बिमारी या व्याधी, जिसके लिए ईलाज और दवा की जरुरत पडती है और दुसरी वह जिसमें स्वास्थ्य और बिमारी के कारणों के प्रति लोगों के विचार एवं मान्यताएँ आती हैं ।

स्वास्थ्य एवं बिमारी के प्रति लोगों की सोच व समझ से हमें कारण-परिणाम अंर्तसंबन्ध दिखाई पडता हैं । सभी समुदाय में स्वास्थ्य और रोग उपचार के प्रति ज्ञान एवं क्रियाएँ पाई जाती हैं, परंतु समुदाय विशेष में इनका स्वरुप अलग-अलग हो सकता हैं ।

ग्रामीण एवं आदिवासी समाजों में पारंपरिक-सांस्कृतिक भारतीय चिकित्सा पध्दति के प्रति ज्ञान एवं क्रियाएँ विद्यमान है । घरों-घरों में इस ज्ञान का प्रयोग लोग घरेलू उपचार के रुप में करते आ रहे हैं । इन सबका वर्णन आयुर्वेद, सिध्द तथा युनानी एवं अन्य प्रणालियोंके प्रमाणित ग्रंथों में मिलता हैं । मानवशास्त्र में अमरीकी मानव वैज्ञानिक राबर्ट रेडफिल्ड व्दारा मानव सभ्यता के विकास को समझाने के लिए बृहद एवं लघु परंपरा की संकल्पना दी गई । इन्होंने बताया कि घरेलू लघु एवं ग्रांथिक बृहद परंपराओं में परस्पर अंर्तसंबंध है । आम आदमी व्दारा लघु परंपरा का अनुसरण किया जाता है जो कि बृहद परंपरा के रुप में पौराणिक शास्त्रों या ग्रंथो में वर्णित हैं । स्वास्थ्य के दृष्टीकोण से यदि इस सिध्दांत को देखे तो, यह कहा जा सकता है कि लोग जो घरो में अपने स्वास्थ्य रक्षण के लिए क्रियाएँ या घरेलू उपचार कर रहे है वह लघु परंपरा है और जो आयुर्वेद, यूनानी या अन्य प्रमाणित ग्रंथों में इनका उल्लेख है, वह बृहद परंपरा है । वर्तमान में घरेलू उपचार के लिए स्थानीय स्वास्थ्य परंपरा (Local Health Tradition) शब्द का प्रयोग किया जा रहा है, जिसका संबंध बृहद परंपरासे नही जोडा जाता है ।

यह अध्ययन महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, (MAAS) व्दारा किया गया जो कि मुख्य रुप से हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ और महाराष्ट्र राज्यों के ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्रों में किए जा रहे घरेलू उपचार पर केन्द्रित है । और इस घरेलू उपचार व्दारा सभी अध्ययनित राज्यों में लघु स्वास्थ्य परंपरा को समझने का प्रयास किया गया है, जिसका सीधा संबन्ध बृहद परंपरा से हैं । ''स्थानीय स्वास्थ्य परंपरा'' के स्थान पर हम ''लघु एवं बृहद परंपरा'' की संकल्पना रखते है क्योंकि लघु परंपरा का सीधा संबंध बृहद परंपरा से होता हैं । जिस प्रकार घरेलू उपचार, लघु परंपरा के रुप मे, घरो में किया जा रहा है, उसका विस्तृत वर्णन बृहद परंपरा के रुप में संस्थापित आयुर्वेद व युनानी के प्रमाणित ग्रंथों में स्थापित हैं।

इसी प्रकार का अध्ययन Society for Economic Development & Environmental Management (SEDEM), नई दिल्ली, संस्था व्दारा राजस्थान राज्य में किया गया । राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन National Health System Resource Centre (NHSRC), अधिन नई दिल्ली व्दारा भी ऐसा ही अध्ययन आयुष विभाग पुरस्कृत MAAS व SEDEM के अध्ययनित क्षेत्रों के अतिरिक्त, अन्य १८ राज्यों में किया गया । इन अध्ययनों के निष्कर्षो में भी लोगों के घरेलू उपचार के बारे मे तथा उनके ज्ञान एवं क्रियाओं का वर्णन है. परंतु MAAS व्दारा किया गया अध्ययन अधिक गुणात्मक (Qualitative) प्रकृति का है, कारण क्षेत्र अध्ययन के लिए मानव शास्त्रीय प्रविधियों का प्रयोग किया गया है । साथ ही साथ, चयनित गाँवों के अध्ययन में पूरे गाँव को अध्ययन मे सम्मिलित किया गया । गाँव के अध्ययन में नमुना संख्या विधी (Sampling) का प्रयोग नही किया गया, जबकि NHSRC व SEDEM के अध्ययन मात्रात्मक (Quantitative) तथा शासकीय व निजी स्वास्थ्य व्यवस्था पर केन्द्रित हैं । NHSRC के अध्ययन में आयुष डॉक्टरोने मरीजोंको दी गई औषधियाँ एवं घरेलू उपचारोंको ग्रंथो से प्रमाणित करने का सफल प्रयास किया है ।

इस प्रकार से भारत के २३ राज्योंके मात्रात्मक एवं गुणात्मक अध्ययन से निम्नलिखित समान निष्कर्ष निकलते हैं । ग्रामीण क्षेत्र में साधारण अस्वस्थता के लिए लोग घरेलू उपचार करते हैं । लोगोंको औषधी जडी-बुटीयोंकी जानकारी हैं । गर्भवती, शिशुवती एवं स्तनदा माताओंके लिए परंपरागत दवाईयोंका ज्यादा उपयोग किया जाता हैं । रसोईघर के भोजन-मसालोंके औषधि गुणोंकी जानकारी लोगोंको है । घरेलू उपचारसे आराम न मिलनेपर लोग परंपरागत वैद्यकोसे इलाज कराते है, या उपकेंद्र की नर्सबाई, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र एवं आयुष स्वास्थ्य केंद्र से उपचार लेते हैं । लघु परंपरा या स्थानीय स्वास्थ्य परंपरा के प्रमाण ग्रांथिक बृहद परंपरा जैसे, चरक, सश्रुत, वाग्भट इ. में मिलते हैं । इन निष्कर्षोपर आधारित एकात्मिक राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति बन सकती है ।

हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ राज्यों मे संशोधन सहाय्यकोने क्षेत्र कार्य का लेखा-जोखा, टिप्पणियां हिन्दी में लिखी एवं महाराष्ट्र मे मराठी भाषा में लिखी । उन्होने चक्षुर्वे सत्यं एवं साक्षात्कार से प्राप्त गुणात्मक आधार सामग्री अपने दैनिकी में लिखी । इसके परिणामस्वरुप प्रत्येक राज्य के जनस्वास्थ्य में आयुष का विवरण विभिन्न पुस्तिकाओं मे प्रस्तुत किया जा रहा है । अंग्रजी मे चारो राज्योंका संकलित विवरण एक पुस्तकरुप में प्रकाशित हो रहा है । हिन्दी भाषाओंकी पुस्तिकाओं मे विभिन्न राज्यों के स्थानीय हिन्दी का प्रयोग हुवा है । हिन्दी भाषा के व्याकरणीकता पर या आकार/उकार पर ध्यान केंद्रित न करते हुए आयुष विषयपर लक्ष केंद्रित किया । वाचक इन त्रुटियों के लिए संपादक को क्षमा करे यह बिनती है।

आभार (Acknowledgements)

इस अध्ययन के हेतू, भारत सरकार एवं हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ, महाराष्ट्र के राज्य शासन के मा. मंत्री, सचिव, संचालक आदि अधिकारीयोंने औपचारिकता न दिखाते हुए विशेष रुप से रुचि ली। अध्ययन क्षेत्र के सभी वैद्यक व्यवसायी, शासकीय स्वास्थ्य कर्मचारी एवं आम जनोने अध्ययन के हेतू हार्दिक सहायता की । "आप हमारा कार्य कर रहे है" यह प्रमाणपत्र हमे मिला. हम इनके ऋणी हैं ।

- **आयुष विभाग : भारत सरकार**

  श्रीमती. अनीता दास, सचिव

  श्रीमती. एस. जलजा, सचिव

  श्री. शिवबसंत, सहसचिव

  श्री. बालाप्रसाद, संचालक

  श्री. प्रेमकुमार झा, संचालक

  डॉ. दिनेश कटोच, उपसलाहकार, आयुर्वेद

  डॉ. इंद्रनील घोषमोंडल, संशोधन अधिकारी

- **दिल्ली**

  डॉ. सुंदररामन, कार्यपालक संचालक NHSRC

  डॉ. रितू प्रिया, सलाहकार NHSRC

  डॉ. श्वेता, सलाहकार NHSRC

  श्री. अरुण श्रीवास्तव, SEDEM

- **हिमाचल प्रदेश**

  डॉ. राजीव बिन्दल, मा. मंत्री: स्वास्थ एवं आयुर्वेद

  डॉ. राकेश पंडित, विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी (OSD) आयुर्वेद

  डॉ. हेमराज शर्मा, अनुसंधान समन्वयक, हिमाचल प्रदेश

  डॉ. जागीर सिंह पठानिया, जिला आयुर्वेद अधिकारी, हमीरपुर

- **मध्यप्रदेश**

श्री. मुकेश वार्शने, आयुक्त, आयुष विभाग, मध्यप्रदेश शासन

डॉ. अनुप खरे, जिला आयुर्वेद अधिकारी, सागर

प्रो. ए. एन. शर्मा, विभाग प्रमुख, मानवविज्ञान, हरिसिंग गौर विश्वविद्यालय, सागर

- **छत्तीसगढ**

डॉ. जी. एस. बदेशा, संचालक, आयुष विभाग, छत्तीसगढ शासन

डॉ. विजय साहू, विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी, आयुर्वेद, छत्तीसगढ शासन

डॉ. एम. एल. टेकचंदानी, जिला आयुर्वेद अधिकारी, बिलासपुर

डॉ. निलेश जैन, राज्य समन्वयक, आयुष, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केंद्र, रायपुर

प्रो. मिताश्री मित्रा, विभाग प्रमुख, मानवविज्ञान, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर

- **महाराष्ट्र**

डॉ. के. आर. कोहली, संचालक आयुर्वेद (वैद्यक शिक्षा) महाराष्ट्र शासन

डॉ. पी. पी. डोके, संचालक, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केंद्र, पुणे

डॉ. रजनीकांत आरोळे, पद्मभूषण, सर्वांगीण ग्रामीण स्वास्थ्य केंद्र, जामखेड

डॉ. शैलेश दळवी, महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, पुणे

डॉ. कल्पना मुटाटकर, स्त्री रोग तज्ज्ञ, महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, पुणे

डॉ. रॉबिन त्रिभुवन, आदिवासी संशोधन एवं प्रशिक्षण संस्था, महाराष्ट्र शासन

प्रो. रामचंद्र मुटाटकर

प्रमुख अन्वेषक, पुणे

प्रस्तावना ...

मानवशास्त्र, मानव का संपूर्ण विज्ञान है। मानव जीवन के सामाजिक, सांस्कृतिक, शारीरिक, भाषायी, आर्थिक, राजनैतिक, स्वास्थ्य आदि समस्त पक्षों का अध्ययन मानवशास्त्र के अध्ययन की विषय वस्तु है। एकात्मिक, अभिन्न संस्कृति एक बृहद संकल्पना है जिसमें मानव जीवन के विभिन्न पक्ष समाए हुए है। आदिवासी एवं ग्रामीण समाजो के अध्ययन शुरू से ही मानव वैज्ञानिकों के अध्ययन का केन्द्र रहे है। इन लोगो के रीतिरिवाज, सांस्कृतिक विरासत, रहन-सहन, स्वास्थ्य रक्षण के तरीके आदि सभी पक्षों का अध्ययन मानवशास्त्रियों द्वारा किया गया। सामाजिक-सांस्कृतिक, आर्थिक एवं राजनैतिक आदि विभिन्न पक्षों की भाँति, स्वास्थ्य भी संस्कृति का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। मानवशास्त्रीयों द्वारा ग्रामीण व जनजातीय समूहो के स्वास्थ्य संबंधी अध्ययनो के फलस्वरूप, मानवशास्त्र की शाखा, वैद्यक-मानवशास्त्र (Medical Anthropology) का जन्म हुआ। वैद्यक मानवशास्त्र एक व्यावहारिक विज्ञान है, जिसमें लोगो मे बिमारी के प्रति अवधारणा, बचाव के तरीके एवं क्रियाओं का विस्तृत अध्ययन किया जाता है । साथ ही साथ विभिन्न चिकित्सा पद्धितयों का उनके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड रहा है, एवं लोग किस स्तर तक इन बहुआयामी चिकित्सा पध्दयों का इस्तेमाल अपने स्वास्थ्य के लिए कर रहे है, इसकी भी विवेचना है। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षो की विवेचना कर आम जनता के स्वास्थ्य स्तर को उँचा उठाने के लिए संभावित सिफारिशे की जाती है। भारत मे बहुआयामी चिकित्सा पध्दति (Plural Health System) विद्यमान है, जैसे एलोपैथि एवं आयुष । भारतीय संस्कृतिमे बडे छोटोको लंबी आयुके हेतू 'आयुषमान भव' आशिर्वाद देते है । "**आयुष**" शब्द अंग्रेजी के AYUSH का हिन्दी रूपांतरण है, जिसका विस्तृत रूप विभिन्न चिकित्सा पद्धितयों को जोडकर किया गया है। आयुष का विस्तारित अर्थ है :

A : आयुर्वेद

Y : योग एवं प्राकृतिक उपचार

U : युनानी

S : सिध्द

H : होम्योपैथी

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के द्वारा आयुष विभाग का निर्माण १९९५ मे किया गया जिसका प्रारंभिक नाम 'भारतीय चिकित्सा पध्दति एवं होम्योपैथी' (Indian System of Medicine & Homoeopathey) था । इसे सन २००२ मे परावर्तित कर ''आयुष'' विभाग किया गया।

स्वास्थ्य एक मानवीय अधिकार के रुप मे नैतिक मुद्दा है। आदिवासियों का स्वास्थ्य हमारे सामने विशेष महत्व का मुद्दा है। आदिवासी एवं ग्रामीण समाज के लोग सदियों से अपने स्वास्थ्य की पारंपारिक-सांस्कृतिक रूप से अपने आस-पास की वनस्पतियों एवं घरेलू रसोई सामग्रियों से करते आ रहे है । इन सभी का उल्लेख आयुष के प्रमाणित ग्रंथो में मिलता है। बहुआयामी चिकित्सा पध्दति (आयुष) जनमान्य, सर्वसामान्य चिकित्सा पध्दति है, जिसे राष्ट्रीय स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ मुख्य प्रवाह में लाने का प्रयास राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (NRHM) व्दारा किया जा रहा है। भारत में पारंपारिक-सांस्कृतिक चिकित्सा पध्दति का प्रयोग घरों मे किया जाता है। लोग भिन्न ऋतुओंमे अपने स्वास्थ्य की देखभाल एवं उपचार मे इस सांस्कृतिक विरासत एवं ज्ञान का उपयोग घरेलू उपचार के रूप मे करते आ रहे है । परंतु राष्ट्रस्तरपर उचित संरक्षण एवं जानकारी के अभाव में यह ज्ञान विलुप्तता की कगार पर है। इसके संरक्षण एवं विकास की नितांत आवश्यकता है। ताकि आम जनता को अधिक से अधिक स्वास्थ्य सुविधाएं प्राप्त हो सके। इससे सभी कार्य स्तरों पर जन स्वास्थ्य व्यवस्था मजबूत होगी और देश प्रगति की राह पर तीव्र गति से गतिमान हो पाएगा ।

वैद्यक मानवशास्त्रकी शुरवात भारतमे प्रथम १९७४ मे पुणे विश्वविद्यायलय के मानवविज्ञान विभाग मे हुई । दिसंबर १९७८ मे पुणे मे आंतर राष्ट्रीयस्तर के चर्चासत्रमे वैद्यक मानवशास्त्र का मजबूतीसे संघठन हुआ ।

सितंबर १९७९ मे ऑस्ट्रोलियन नेशनल युनिवरसिटीमे प्रो बाशम ने एशियाई पारंपरिक स्वास्थ्य विषयोंपर आंतरराष्ट्रीय परिषद का आयोजन किया । इसके फलस्वरुप वैद्यक मानवशास्त्रीयों का / पारंपरिक स्वास्थ्य प्रणालि जैसे आयुर्वेद, युनानि, चिनी, इडोनेशियन इ. चिकित्सको एवं संशोधकोसे परस्पर संबंध प्रस्थापित हुए । विश्व स्वास्थ्य संघठन, जीनीव्हा मे पारंपरिक स्वास्थ्य विभाग की स्थापना हुई । १९७८ मे अल्मा एटा शहर मे विश्व स्वास्थ्य परिषद मे प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा संबंधि एक दस्तावैज मान्य हुआ, जिसमे पारंपरिक स्वास्थ्य एवं चिकित्सा पध्दतियो का महत्व माना गया. विश्वके सारे राष्ट्रोको अपने स्वास्थ्य मंत्रालयों मे पारंपरिक पध्दतीयों को उचित महत्व एवं स्थान देने का आग्रह किया गया ।

अध्ययन की गतिविधीयां
(Road map of the Project)

आयुष विभाग के टास्क फोर्स रिपोर्ट के परिणाम स्वरूप ११ वी पंचवर्षीय योजना के लिए आयुष स्टीयरिंग कमेटी के द्वारा प्रोफेसर रामचंद्र मुटाटकर (मानववैज्ञानिक) की अध्यक्षाता में एक कार्यसमुह ''आयुष इन पब्लिक हेल्थ'' का निर्माण किया गया । इस कार्यसमुह की अनुशंसा के फलस्वरूप कुछ राज्यो में 'आयुक्त-आयुष' पद की स्थापना की गई, जिसका कि पद सचिव के बराबर होता है। यह अनुशंसा, समेकित बाल विकास योजना (ICDS) की तर्ज पर की गयी थी, जिसका पुरा अनुदान केन्द्र सरकार द्वारा किया जाएगा ।

दिनांक ३१ जनवरी २००७ को श्री. शिवबसंत, सहसचिव आयुष विभाग, भारत सरकार ने एक मिटिंग में कहा कि स्वास्थ्य व्यवस्था मे आयुष के समावेश के संदर्भ में एक अध्ययन की आवश्यकता है। इसी संदर्भ में प्रो. मुटाटकर की श्रीमती अनीता दास (सचिव) एवं श्री शिबसंत (सह सचिव) से ८ जून २००७ को दिल्ली में २ घंटे चर्चा हुई । हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ और महाराष्ट्र राज्यों को अध्ययन मे सम्मिलित करने तथा ग्रामीण क्षेत्र के वास्तविकता के अध्ययन को ६ माह मे पूरा करने की बात हुई। अध्ययन की रूपरेखा को २ अगस्त २००७ को आयुष विभाग, नई दिल्ली में प्रस्तुत किया गया। इस सभा की अध्यक्षता आयुष विभाग की सचिव श्रीमती अनीता दास ने की । विभाग स्थित साथ ही, विभिन्न आयुष पध्दति के सलाहकार इ. एवं संचालक भी सभा में उपस्थित थे।

पदम्भूषण डॉ. रजनीकांत आरोळे भी सभा में उपस्थित थे । डॉ. आरोळे अध्ययन के सह अन्वेषक के रूप में प्रो. मुटाटकर के साथ कार्य करने के सचिव के प्रस्ताव को उन्होने अपनी स्वीकृती दी। ''स्वास्थ्य व्यवस्था में आयुष का क्या योगदान है और आम लोगो के स्तर पर आयुष चिकित्सा पद्धितयों के उपयोग को बढाने के लिए क्या किया जा सकता है? यह इस अध्ययन का मुख्य लक्ष्य होगा ।''

"The study should aim at making an exact assessment of what AYUSH is doing in health care delivery and what should be done for promoting the use of AYUSH systems by the masses."

उपरोत कथन श्रीमति अनीता दास, सचिव-आयुष विभाग, भारत सरकार व्दारा २ ऑगस्ट २००७ में कहा गया, जो इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य हैं । अन्य उद्देश्य इस प्रकार है ।

- घरेलु स्तर पर, ग्राम स्तर पर जन स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शासकीय क्षेत्र, निजि क्षेत्र, पारंपरिक स्वास्थ्य रक्षण, सामुदायिक एवं घरेलू स्तर पर आयुष के स्थान को समझना ।
- पारंपरिक चिकित्सको का आयुष के प्रयोग से जनस्वास्थ्य के विकास या रक्षण में क्या योगदान है, उसका दस्तावेजीकरण करना ।
- आयुष के संदर्भ में प्रशिक्षण एवं जनशिक्षा (आई.ई.सी.) सामग्रीयों का अध्ययन करना ।
- बहु आयामी चिकित्सा पध्दति (एलोपैथीक एवं आयुष) के महत्व का आंकलन करना ।

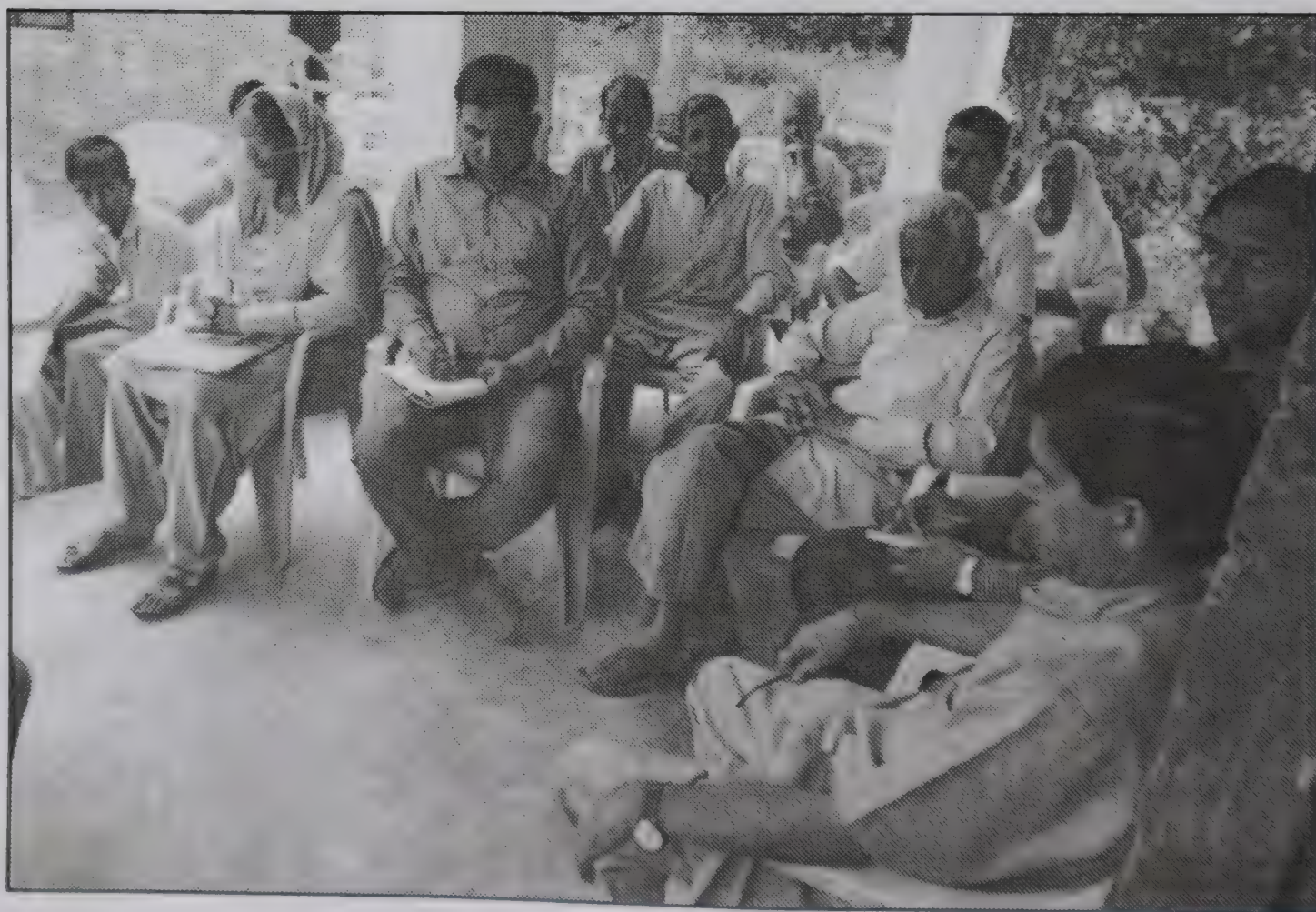
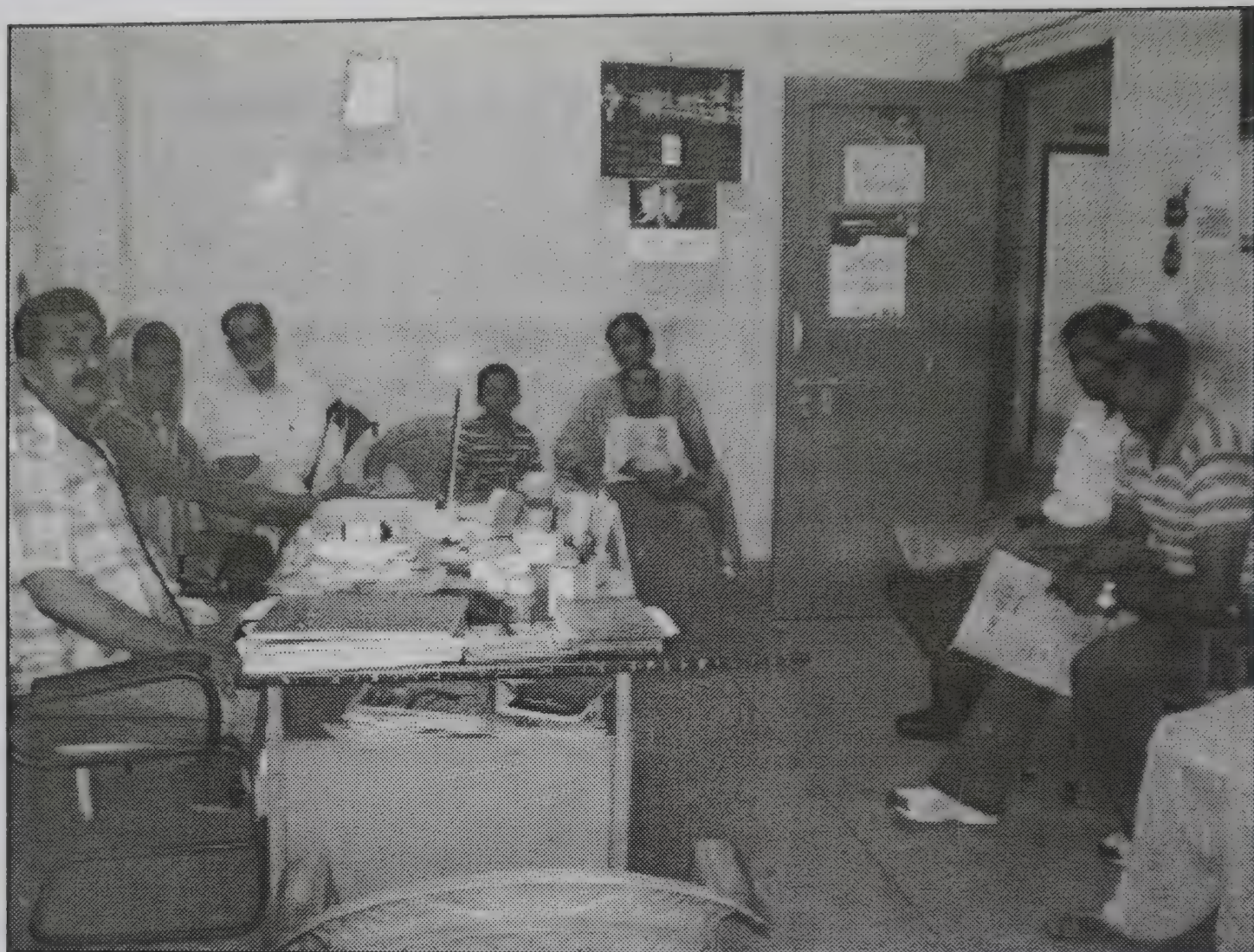
८-९ फरवरी २००८ को Foundation for Revitalization of Local Health Tradition (FRLHT) संस्था द्वारा बैंगलोर में ''आयुष इन पब्लिक हेल्थ'' विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया । आयुष विभाग के प्रतिनिधि के रुप में श्री एस. डी. शर्मा, अवर सचिव कार्यशाला में उपस्थित थे । उनके माध्यम से अध्ययन के लिए औपचारिक स्वीकृति पत्र एवं आर्थिक अनुदान का (अवर सचिव) डिमांड ड्राफ्ट भी फरवरी २००८ मे अदा किया गया। सह सचिव-आयुष विभाग को निवेदन किया गया कि सभी चयनित राज्यों के प्रमुखों को औपचारिक पत्र सचिवालय द्वारा अध्ययन के परिप्रेक्ष्य मे भेजे जाए। सचिवालय द्वारा जून २००८ में पत्र राज्यो को भेजे गए। इसी समय, इसी प्रकार का एक अध्ययन राजस्थान राज्य मे करने के लिए Society for Economic Development & Environment Management (SEDEM) संस्था दिल्ली को प्रोजेक्ट स्वीकृत हुआ, जिसका मार्गदर्शन श्री अरूण श्रीवास्तव द्वारा किया गया। इसी प्रकार का अध्ययन अन्य १८ राज्यों मे राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के आधीन NHSRC (National Health System Resource Centre) नई दिल्ली द्वारा किया गया, जिसका मार्गदर्शन डॉ. रितु प्रिया, प्रोफेसर, सामाजिक वैद्यकशास्त्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली द्वारा किया गया। सह सचिव-आयुष विभाग, भारत सरकार द्वारा दोनो संस्थाओ को MAAS द्वारा निर्मित अध्ययन की रुपरेखा के अनुसार अध्ययन करने की सलाह दी गई। आयुष विभाग द्वारा औपचारिक रूप से MAAS से यह आग्रह किया गया कि इन अध्ययनों मे MAAS राष्ट्रीय स्तर के समन्वयक के रूप मे कार्य करे । परंतु इस बारे में औपचारिकता पूरी नही हो पाई। अध्ययन के लिए तैयार की जानेवाली अनुसंधान उपकरणों जैसे प्रश्नावलि इ. के निर्माण से संबंधित सभाओ में भी MAAS नें सहभागिता की। किन्तु, 'मास' के अध्ययन के चार राज्यों में प्रधान रुपसे गुणात्मक पध्दति का अवलंबन किया गया । दूसरे १९ राज्योंमे मात्रात्मक वृत्तान्त को एकत्रित किया गया ।

सबसे पहले हिमाचल प्रदेश शासन के प्रतिनिधि डॉ. राकेश पंडित (OSD, आयुर्वेद संचालनालय) द्वारा हिमाचल प्रदेश में इस अध्यन के समन्वय के लिए प्रतिउत्तर प्राप्त हुआ । डॉ. रजनीकांत आरोळे एवं प्रो. रामचंद्र मुटाटकर ने १३-१४ अक्टूबर २००८ में इस संबंध में सचिव-स्वास्थ्य एवं अन्य अधिकारियों

से शिमला में मुलाकात की। इन्होनें ''चियोग'' क्षेत्र में शासकीय आयुष औषधालय के चिकित्सक एवं ग्राम पंचायत के सदस्यों से मुलाकात की। इसी प्रकार प्रो. रामचंद्र मुटाटकर ने छत्तीसगढ राज्य के आयुष विभाग के संचालक डॉ. जी. एस. बदेशा से मुलाकात की, तथा मध्यप्रदेश के आयुक्त-आयुष विभाग, श्री. मुकेश वार्शने (भा.प्र.से.) से भोपाल में मुलाकात की। इन वार्ताओं के द्वारा, अध्ययन के क्षेत्रों का चयन, राज्यों के संचालक एवं जिला स्तर के अधिकारियों से विचार विमर्श कर किए गए। इसी क्रम में प्रत्यैंक राज्य में अनुसंधान कार्य के लिए ४ अनुसंधान सहायकों का चयन किया गया। राज्य मे कार्यो की देखरेख व संचालन का कार्य, राज्य समन्वयकों द्वारा किया गया। हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा डॉ हेमराज शर्मा. (क्षारसूत्र विशेषज्ञ) को प्रतिनियुक्त किया गया । इसी प्रकार मध्यप्रदेश राज्य में हरीसिंह गौर सागर विश्वविद्यालय के मानव विज्ञान विभाग के अध्यक्ष, प्रोफेसर ए. एन. शर्मा, छत्तीसगढ राज्य में डॉ मिताश्री मित्रा, अध्यक्ष मानवविज्ञान विभाग, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर ने राज्य समन्वयक के रूप मे कार्य करने के लिए अपनी स्वीकृति दी । महाराष्ट्र राज्य के कार्यो की देखरेख डॉ. शैलेश दलवी एवं डॉ. कल्पना मुटाटकर की निगरानी मे हुई ।

इस अभ्यास के दौरान प्रत्येक चयनित राज्य में चार-चार शोध सहायकों का चयन दिसंबर २००८ में किया गया । दिसंबर में १ माह तक पायलट सर्व्हे करने के बाद सभी शोध सहायकों का ४ दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम २७-३१ जनवरी २००९ को पुणे में किया गया । इसमें सभी शोध सहायकों ने अपने क्षेत्र कार्य के अनुभव सभी से बाँटे । सभी को ११ साक्षात्कार मार्गदर्शिका के बारे में प्रशिक्षण दिया गया । तत्पश्चात ३ माह तक लगातार शोध सहायकों व्दारा क्षेत्र कार्य किया गया । ग्राम स्तर पर आने वाले सभी स्वास्थ्य कर्मियों जैसे : मितानिन/आशा, आंगनबाडी कार्यकर्ता, ए.एन.एम, प्राइव्हेट डॉक्टर तथा गाँव के आम लोग जैसे गर्भवती-शिशुवती महिलाओं, किसी लंबी बिमारी से पीडित व्यक्ति, पारंपरिक चिकित्सकों जैसे बैगा, वैद्य तथा दाइयों को अध्ययन में सम्मिलित किया ।

इस अध्ययन का वृत्तान्त ३ अगस्त २००९ को भारत सरकार के आयुष विभाग के सभाकक्ष में सचिव, श्रीमती जलजा, सहसचिव, सलाहकार, संचालक, चार राज्योंके अनुसंधान समन्वयक, डॉ आरोळे, नियोजन आयोग के सलाहकार श्री दर्शनशंकर, राज्योंके आयुष विभाग के प्रतिनिधीयोंके उपस्थिती में प्रस्तुत किया गया। अध्ययन की सराहना करते हुए, सचिव श्रीमती जलजाने महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषदको ''जनस्वास्थ में आयुष'' विषयपर कार्य करनेके लिए अत्युत्तम केंद्र, ''सेंटर ऑफ एकसीलंस: आयुष इन पब्लिक हेल्थ'' बहाल करने का प्रस्ताव रखा ।

• • •

तथ्य संकलन : उपयुक्त पध्दति एवं साधन

अनुसंधान-कर्ताओं द्वारा प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के तथ्य व सुचनाएँ एकत्रित किए गए। प्राथमिक तथ्यों के संकलन के लिए निम्न अनुसंधान उपकरणों एवं प्रविधियों का उपयोग किया गया:

१) **साक्षात्कार मार्गदर्शिका (Interview Guide) :** चयनित सभी राज्यों के कार्यक्रम समन्वयकों एवं विषय विशेषज्ञों की उपस्थिति में साक्षात्कार एवं जानकारी मार्गदर्शिका का निर्माण प्राथमिक तथ्यों के संकलन के लिए किया गया, जो निम्ननुसार हैं :

साक्षात्कार

अ) प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, चिकित्सक

ब) शासकीय आयुर्वेदिक औषधालय, चिकित्सक

क) ए.एन.एम.

ड) दाई

इ) पारंपरिक चिकित्सक

उ) आशा/मितानिन

जानकारी

अ) प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

ब) उपस्वास्थ्य केन्द्र

क) आंगनबाडी

ड) गाँव

इ) परिवार सर्वेक्षण

२) **निरीक्षण विधि (Observation Method) :** निरीक्षण विधि का प्रयोग एकत्रित किए गए तथ्यों व जानकारियों की सत्यता की जाँच करने के उद्देश से किया गया। अनुसंधान कर्ताओ द्वारा दैनंदिनी में प्रतिदिन के निरीक्षण की पूरी जानकारी रखी गई, जिसका कि प्रयोग प्रतिवेदन लेखन के समय किया गया। मानव विज्ञान में इस पध्दति का अहम महत्व है ।

३) **घटना/वृत्तान्त का संपूर्ण एकांकिक अध्ययन (Case Studies) :** योजना निर्माण की आवश्यकता को ध्यान मे रखते हुए आवश्यक एवं रोचक तथ्यों एवं जानकारियों के संकलन के लिए Case Study का उपयोग क्षेत्र कार्य के दौरान किया गया। इसके अंतर्गत आंगनबाडी, आयुर्वेद ग्राम, आयुर्वेद स्वास्थ्य केंद्र इ. की गुणात्मक जानकारी प्रस्तुत की गई ।

४) **सामाजिक मानचित्रण (Social Mapping) :** इस विधि के द्वारा गाँव के लोगों के द्वारा गाँव की सुविधाएं जैसें स्वास्थ्य सुविधाओं की स्थिती, प्राकृतिक संसाधन, पारंपरिक चिकित्सकों का घर, मंदिर, पंचायत भवन आदि का चित्रण अध्ययन को सुविधा जनक बनाने के लिए किया गया।

५) **शरीर मानचित्रण (Body Mapping) :** गर्भावस्था के दौरांन भ्रुण के क्रमिक विकास के प्रति दाईयों के पारंपरिक अनुभवों को जानने के लिए इस विधि का प्रयोग किया गया।

६) **छायाचित्रण (Photography) :** अध्ययन में सम्मिलित आदिवासी और गैर आदिवासी लोगों के रहवास, दैनिक क्रियाकलाप, पारंपरिक चिकित्सकों की चिकित्सा विधियों, शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति को फोटोग्राफ के द्वारा एकत्रित किया गया, जो कि संकलित आँकडो व तथ्यों की प्रमाणिकता के लिए आवश्यक था ।

७) **गट/समूह चर्चा :** अध्ययन गांवोमे गर्भवति एवं स्तनदा महिलाए, पॅरॅमॅडिक कार्यकर्ता एवं कर्मचारी, युवागट, महिला गट, आयुर्वेदिक चिकित्सक इ लोगोसे समूह चर्चा करनेसे वास्तविकता की जानकारी मिली ।

८) राज्यस्तर एवं जिलास्तरपर स्वास्थ्य प्रशासक, विश्वविद्यालयो के संशोधक-अध्यापक, डॉक्टर, आयुर्वेदिक महाविद्यालयों के अध्यपकोसे चर्चा हुई । विशेष रुपसे राज्यके संशोधन टीमने प्राथमिक विवरण प्रस्तुत किये ।

९) **द्वितीयक ऑकडें :** द्वितीयक ऑकडें ग्राम पंचायत, जिला कार्यालयों, राज्य संचालनालय, जनगणना आदि के द्वारा एकत्र किए गए ।

१०) **तथ्यों एवं सूचनाओं का विश्लेषण :** अध्ययन से प्राप्त जानकारियों में गुणात्मक सूचनाऍ अधिक मात्रा मे थी, इनका विश्लेषण प्रधान अन्वेषक एवं राज्य समन्वयकों के मार्गदर्शन में किया गया।

• • •

कार्यकारक सारांश (Executive Summary)

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत आयुष उपचार पध्दतियों एवं स्वास्थ्य परंपराओं को मुख्य स्वास्थ्य सुविधाओं के प्रवाह में लाने का प्रयास किया जा रहा है । यह अध्ययन इसी प्रयास को पूरा करनें के लिए किया गया एक पुर्वाभ्यास है । आयुष को मुख्य स्वास्थ्य सुविधाओं में लाने का मतलब यह है कि आयुष स्वास्थ्य प्रणालियों में प्रशिक्षित व्यक्तियों एवं औषधियों तथा संकल्पनाओको सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के सभी स्तर पर समाहित करना । आयुष की दवाईयाँ ग्रामस्तर पर कार्यरत आशा/मितानिन, आंगनवाडी कार्यकर्ताओं को उनकी औषधी पेटी में दी जाएँ। साधारण बिमारियों के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेन्द्र, ग्रामीण चिकित्सालय आदि सभी जगह आयुष की दवाओं का भी समावेश किया जाए।

भारतीय जन स्वास्थ्य तंत्र के अनुसार, ग्रामीण चिकित्सालय में दो कमरे आयुष के डॉक्टर व कंपाउडर को दिए जाऐंगे । प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में एक एम.बी.बी.एस. डॉक्टर तथा दुसरा आयुष डॉक्टर होगा। आयुष को स्वास्थ्य सेवाओं की मुख्य धारा में लाने का मुददा, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्यक्रम का १२ वा मुद्दा है । इन बातों को ध्यान में रखते हुए यह अभ्यास ४ राज्यों, हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ, एवं महाराष्ट्र में किया गया ।

इन चारो राज्यो में यह अभ्यास महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद पुणे, व्दारा किया गया । अध्ययन के लिए क्षेत्र के चयन की विधि सभी राज्यो में व्यवस्थित एवं एक समान थी :

- राज्य में एक जिला ।
- जिले में दो ब्लॉक ।
- प्रत्येक ब्लॉक में दो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र।
- प्रत्येक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के अंतर्गत दो उपस्वास्थ्य केन्द्र।
- प्रत्येक उपस्वास्थ्य केन्द्र के अंतर्गत दो ग्राम ।

इस प्रकार एक राज्य में एक जिला, दो विकासखण्ड (ब्लॉक), चार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, आठ उप-स्वास्थ्य केंद्र और सोलह गाँवों को अध्ययन मे सम्मिलित किया गया ।

इस प्रकार की संरचना के अनुरुप अध्ययन क्षेत्र का चयन राज्य के संबंधित आयुष अधिकारीयों से विचार विमर्श करके उनके मार्गदर्शन व सहमति से दिसंबर २००८ में किया । अध्ययन क्षेत्र के चयन के दौरान अनुसूचित जाति-जनजाति बाहुल्य क्षेत्रों के चयन को प्राथमिकता दी गई ।

अध्ययन के सम्मिलित भौगोलिक क्षेत्र

तालिका – १

क्र.	इकाई	राज्य				
		हिमाचल प्रदेश	मध्य प्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र	
					ग्रामीण	जनजातीय क्षेत्र/आदिवासी
१.	जिला	हमीरपुर	सागर	बिलासपुर	पुणे	७
२.	विकासखण्ड	२	२	२	२	९
३.	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, अस्पताल	४	४	४	४	१४
४.	आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र	३	२	३	२	–
५.	युनानी एवं होम्योपैथी औषधालय	१	२	–	–	–
६.	उपस्वास्थ्य केंद्र	४	८	८	२	१९
७.	गाँव	८	१६	१६	५	६८

अध्ययन के भौगोलिक क्षेत्र के अंतर्गत हिमाचल प्रदेश के हमीरपुर जिले, मध्यप्रदेश के सागर, छत्तीसगढ के बिलासपुर जिले एवं महाराष्ट्र में पुणे जिले के साथ ही साथ ७ आदिवासी क्षेत्रों को शामिल किया गया । प्रत्येक चयनित जिले में २ ब्लॉकों का चयन किया गया और प्रत्येक ब्लॉक में ४ –४ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तथा ८–८ उपकेन्द्रो को अध्ययन में शामिल किया गया । इस प्रकार से हमीरपुर जिले में ८ गावों को, सागर व बिलासपुर जिले में १६–१६ गाँवों को तथा महाराष्ट्र राज्य में ६८ गाँवों का अध्ययन किया गया । महाराष्ट्र राज्य के अध्ययन में सम्मिलित क्षेत्र महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद के आदिवासी उत्थान कार्यक्रम के २५० ग्राम क्षेत्र थे, इसलिए अध्ययनित गॉवों की संख्या सर्वाधिक ६८ है।

अध्ययन में सम्मिलित उत्तर दाताओं की जानकारी

तालिका – २

क्र.	क्षेत्र	उत्तर दाताओं का प्रकार	राज्य				
			हिमाचल प्रदेश	मध्य प्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र	
						ग्रामीण	जनजातीय क्षेत्र/आदिवासी
१	ग्रामीण जन समुदाय	परिवार	२१४	१६५	१८१	३२	४९९
		महिला मंडल	४	–	–		
		गर्भवती महिला	२३	–	–		
		पारंपरिक चिकित्सक/वैद्य	३	१०	३६	५	४३
		दाई	९	२४	३१	४	३९
		सरपंच	३	१	२	२	–
२.	शासकीय क्षेत्र						
अ.	डॉक्टर	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र डॉक्टर (एम.बी.बी.एस.)	४	४	४	२	४
		आयुर्वेदिक डॉक्टर	९	२	४	३	१३
ब.	स्वास्थ्यकर्मी	ए.एन.एम (महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता)	१३	८	७	६	२२
		एम.पी.डब्ल्यू (पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता)	–	–	२		
		आशा/मितानिन	–	१०	९२	४	४९
		औषधी सेवक	२	–	–	–	–
		आंगनबाडी कार्यकर्ता	१६	२५	३५	६	६३
३.	निजी क्षेत्र	डॉक्टर	१	२	१४	३	४
		केमिस्ट/दवाई दुकान वाले	३	६	२	–	–

अध्ययन के अंतर्गत ग्रामीण समुदाय के विभिन्न क्षेत्रों के लोगों से चर्चाएँ की गई, जैसे परिवार समूह, ग्राम पंचायत, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, आंगनबाडी कार्यकर्ता, ए.एन.एम.,मितानिन/आशा, शासकीय एवं निजी चिकित्सक, पारंपरिक चिकित्सक, दाई तथा गर्भवती-शिशुवती महिलाओं को अध्ययन में शामिल किया गया और प्राथमिक सूचनाएँ एकत्र की गई । इस प्रकार हिमाचल प्रदेश मे २१४ परिवारों, मध्यप्रदेश मे १६५, छत्तीसगढ मे १८१ तथा महाराष्ट्र राज्य में ग्रामीण क्षेत्र के ३२ व आदिवासी क्षेत्र के ४९९ परिवारों का अध्ययन किया गया । इसके अलावा जडी-बूटी एवं झाड-पालेकी दवा देनेवाले पारंपरिक बैगा/वैदू से जानकारी प्राप्त की गई ।

अध्ययन में सम्मिलित भौगोलिक क्षेत्रों की जानकारी

तालिका – ३

क्र	राज्य	जिला	विकासखंड /ब्लॉक	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र	उपस्वास्थ्य केंद्र	गाँव
१	छत्तीसगढ	बिलासपुर	१. पेण्ड्रा	१.कोटमी	१.कोटमी	१.कोटमीकला २.दमदम
					२.देवरीखुर्द	३.देवरीखुर्द ४.देवरीकला
				२.नवागाँव	३.नवागाँव	५.झाबर ६.बरीउमराव
					४.आमादांड	७.सोनबछरवार ८.जटादेवरी
			२. मारवाही	३.धोबहर	५.निमधा	९.निमधा १०.करसींवा
					६.धनपुर	११.धनपुर १२.लरकेनी
				४.सिवनी	७.सिवनी	१३.बदरौडी १४.देवगवाँ
					८.पंडरी	१५.धरहर १६.ऐंठी

२	मध्यप्रदेश	सागर	१.केसली	१.सहजपुर	१. अमोडा	१.बेडर २. अमोडा
					२. मुहली	३. मुहली ४. सराइवन
				२.टडा	३.केवलारीकला	५.केवलारी, कला ६.नारायणपुर
					४. टडा	७. उमारिया ८.खैरी कला
			२. सागर	३.धाना	५. धाना	९. समेरीअंगद १०.बनान्दा
					६. हिलगन	११.हिलगन १२.सलैया
				४. कर्रापुर	७.करबना	१३.करबना १४.मझगवाँ
					८.बमोहरी डोडर	१५.बमोहरी डोडर १६.डुगासरा
३	हिमाचल प्रदेश	हमीरपुर	१. बीझड	सलोनी	१.हरसौर	१. भालत २. हरसौर
					२. जौलीदेवी	३. बटारली ४. बडीतर
			२. नदौन	बरसर	३. नारा	५. नारा ६. बुधविन
					४. गाहली	७. गाहली ८. नगरैडा

४	महाराष्ट्र	ठाणे	जवाहर, मोखाडा	कुल-प्रा. स्वा. केंद्र १४	कुल-उप स्वास्थ्य केंद १९	कुल गाँव ६८
		रायगड	कर्जत			
		नंदूरबार	धड़गाँव, अक्कलकुवा			
		अमरावती	धारणी			
		यवतमाल	झरीजामणी			
		गढचिरौली	एटापल्ली			
		अहमदनगर	राजूर			

उपरोक्त तालिका में अध्ययन में सम्मिलित चारों राज्यो के जिले, विकासखण्ड, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेन्द्र व गॉवों के नाम का उल्लेख किया गया हैं ।

महाराष्ट्र राज्य में अध्ययन में सम्मिलित क्षेत्र आदिवासी क्षेत्र थे । बाल कुपोषण हेतु आदिवासी उत्थान कार्यक्रम के २५० गाँवों में से ६८ गाँवों को इस अध्ययन के लिए चयनित किया गया ।

महाराष्ट्र में आयुर्वेद कार्यप्रणालि आयुर्वेद संचाक आधिपत्य मे (वैद्यकीय शिक्षा) के कार्य करता हैं । दूसरे तीन राज्यों की तुलना में महाराष्ट्र में स्वतंत्र आयुर्वेद चिकित्सालय/अस्पताल नही हैं । आयुष अस्पताल सिर्फ वैद्यकीय महाविद्यालय से जुडे हैं । विशेषत: आदिवासी क्षेत्रों के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में आयुर्वेद डॉक्टर अधिक संख्या में कार्यरत हैं, क्योंकि वहाँ एम.बी.बी.एस डॉक्टर उपलब्ध नही होते

जन स्वास्थ्य में घरेलू चिकित्सा पध्दति

अध्ययन क्षेत्र में लोगों व्दारा घरों में निर्मित स्वास्थ्य रक्षण के लिए एक या एक से अधिक औषधीय वनस्पति से तैयार विभिन्न उत्पादों की जानकारी राज्योसे प्राप्त हुई, जो इस प्रकार है :

तालिका – ४

क्र.	सामान्य स्वास्थ्य समस्याएँ	छत्तीसगढ		हिमाचल प्रदेश		मध्यप्रदेश		महाराष्ट्र
		उपचार मे प्रयुक्त कुल औषधीय पौधे/घरेलू मसालों की संख्या	इनके मिश्रण से निर्मित कुल उत्पादों की संख्या	उपचार मे प्रयुक्त कुल औषधीय पौधे/घरेलू मसालों की संख्या	इनके मिश्रण से निर्मित कुल उत्पादों की संख्या	उपचार मे प्रयुक्त कुल औषधीय पौधे/घरेलू मसालों की संख्या	इनके मिश्रण से निर्मित कुल उत्पादों की संख्या	उपचार मे प्रयुक्त कुल औषधीय पौधे/घरेलू मसालों की संख्या
१.	खाँसी	२३	३०	१९	१७	१७	१३	२१
२.	सर्दी	२३	३०	२०	७	१४	११	१०
३.	बुखार	१३	०९	११	०६	०७	०४	१०
४.	बदहजयमी	१९	१३	१३	१४	१३	०९	
५.	उल्टी	०४	०२	०८	०५	११	११	१३
६.	दस्त	२०	१६	१२	०७	१७	११	१३
७.	सिरदर्द	१५	१२	११	०६	१२	१२	७
८.	पीलिया	१३	०७	०२	०१	११	०७	
९.	बदन दर्द	०९	०६	१५	०९	१२	०७	१४
१०.	जोडों का दर्द	०९	०६	०६	०३	०७	०९	१४
११.	कमजोरी	१४	०७	०४	०२	१८	१२	६
१२.	चोट लगने पर	१४	१२	०४	०३	०७	०९	८
१३.	स्त्री रोग/समस्या	०६	०५	०१	०१	१४	१०	०४
१४.	हड्डी टूटने पर	०६	०४	०५	०२	०७	०१	०३
१५.	चर्म रोग	११	०८	०३	०२	१३	१३	०५
१६.	दाँत दर्द	०५	०३	–	–	०७	०४	–
१७.	गुदा रोग	०१	०१	०१	०१	–	–	०१
१८.	लकवा	०२	०२	–	–	–	–	
१९.	मधुमेह	०१	०१	०२	०२	–	–	

उपरोक्त वर्णित तालिका में लोगों व्दारा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अपने स्वास्थ्य रक्षण मे प्रयोग किए जाने वाले औषधीय पौधों एवं रसोई के मसालों के प्रयोग का वर्णन हैं । अध्ययन में यह पाया गया कि लोग अपनी स्वास्थ्य समस्या की प्रकृति के आधार पर अपने उपचार की प्राथमिकता तय करते है । साधारण आम स्वास्थ्य समस्याओं जैसे सर्दी-खाँसी, बुखार, बदन दर्द, पेट दर्द, उल्टी, दाँत दर्द, बदहजमी आदि के लिए लोग सर्व प्रथम घरो मे उपलब्ध मसालो तथा आस-पास या घर की बाडी मे लगाए औषधीय पौधों का उपयोग करते हैं । फिर आराम न होने पर गाँव के पारंपरिक चिकित्सक के पास उपचार के लिए जाते है । तीसरे विकल्प के रुप में लोग ए.एन.एम के पास तथा क्रमश: फिर आयुर्वेदिक औषधालय या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, बिमारी के प्रकार एवं पहूँचने की सुविधा को ध्यान मे रखते हुए जाते हैं ।

इस तालिका में स्वास्थ्य समस्याओं के अनुरुप औषधियों की संख्या तथा इनके संयोजन से निर्मित उत्पादो की संख्या का वर्णन किया गया हैं । यह दर्शाता है कि सभी लोगों को अपनी स्वास्थ्य की देखभाल के लिए न्यूनतम औषधीय ज्ञान है जो कि इन्हें भारतीय पारंपरिक संस्कृति से प्राप्त हुआ हैं, और लघु परंपरा के रुप में घरो-घरों में विद्यमान एवं क्रियान्वित है ।

घरेलू उपचार : वनस्पती

तालिका - ५

क्र.	बिमारी	राज्य			
		हिमाचल प्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
१.	खाँसी	अजवायन, सौंफ,मलठी/ मुलैठी, अदरक,इलायची, शहद, हरड, जीरा, वनक्षा,जूफा, तुलसी,काली मिर्च, मग, मक्के की गुल्ली, गेरु, सुहागा, छुआरे,बसूटी ।	अदरक, तुलसी, संजीवनीवटी, शहद, लौंग, लहसुन, मोर पंख, हल्दी, गुड, बबूल की छाल, कंजी की छाल, बोकबिलैया, भिलमा, आम का पत्ता, पानपत्ता, लखेरा, अनार की छाल ।	तुलसी, अदरक, काली मिर्च,सौंठ, पीपर, गुड, नीलगिरी पत्ती, हिंग,लहसुन, मेथी, सरसो, तेल, भटकईया,हल्दी, दूध, हिरवा झोर, करील, लौंग, कुलंजल।	आले, मिरे, तुलस, ओवा, हिरडा, सितोपलादि चूर्ण, अडूळसा, बाभळीची साल, बोराची साल, गवतीचहाची पाने, कोरफड गर, हळद, कापूर व तेल छातीला लावणे, गुगलाची साल, मध, लवंग, सुंठ, लसूण, बडीशेप, रुईची फुले, नागवेलीची पाने.

क्र.	बिमारी	राज्य			
		हिमाचल प्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
२.	सर्दी/जुकाम	पानी की भाप, सफेदा, जीरा, वनक्षा, तुलसी, नीमपत्ती, गुलज, हल्दी, अदरक, जूफा, नकछिकड्डू, सरसो तेल, लहसुन, रतनजोत, गुड, मुँगफली, नारियल गिरी, छुआरे, किशमिश।	तुलसी, अदरक, लहसुन, दूध, करेंच, हींग, सोंठ, बछिया का मूत्र, माली मिर्च, लौंग, पीपर, बबूल, शहद, पानी की भाप ।	पानी की भाप, हरा, शहद, दहिमन, बच कांदा ।	तुळस, गवतीचहा, हळद, गुळ, कांदा, ओवा, पाण्याची वाफ, बाजरीच्या पिठाची धूरी, लसूण.
३.	बुखार	सुंठ, बनकसा, मेथी, अदरक, वनक्षा, चिरायता, तुलसी, जीरा, अदरक, इलायची, हरड ।	नीम, गुरवेल, नींबू की पत्ती, अंडी का पत्ता, इदुलन, तुलसी, सोंठ ।	भुई नीम, गटारन की गोफरी, आम की छाल, पीपर, सोंठ, काली मिर्च, शक्कर, गुरुछ, भटकटईया, पीपल का तना, चिरचिटा, नीम,बेल।	भूनिंबाच्या पानांचा रस, कडूलिंबाच्या पानांचा रस, पापडा, सतापाची पाने, पुदिना रस, कुडाबी, मिरे, लवंग, सुंठ.
४.	कब्ज	अजवायन, अलिए की टाट, त्रिफला, गुलाब पंखुडी, हरड, बहेडा, आँवला, अजवायन, नींबू रस, शहद, घी, पुदीना, तुलसी ।	अजवायन, काला नमक, अमरुद, मठ्ठा, मेथी, गुड, हरड, अंडी तेल, जामुन पत्ते, आँवला, नींबू, खाने का सोडा, त्रिफला ।	हररा, त्रिफला, चाय की पत्ती, नमक, आमचूर, अजवायन, घी, घृतकुमारी, हल्दी, हींग, पीपर, कालानमक, गोहिंजा, बबूल की छाल, दहिमन छाल, महुआ शराब, बगडोल का	

क्र.	बिमारी	राज्य			
		हिमाचल प्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
५.	उल्टी	पुदीना, प्याज, अमरुद पत्ते, कुंभडी मिट्‌टी, सौंफ, मेथी, नमक, शक्कर ।	इलायची, शहद, पुदीना, लखेरा मिट्‌टी, मोर पंख, जीरा, कालानमक, सुपाडी, प्याज, जामुन, अदरक।	कंद, बिजटा की पत्ती, लाजवंती । दवेना पत्ता, प्याज, शहद, पुदीना ।	लिंबू रस, मीठ, साखर, हळद, कोरफड गर
६.	पीलिया	गन्ना रस, मूली ।	गन्ना रस, कहीरा, दूध, पपीता जड, मूली के पत्ते, ग्वार पाढा, सोंठ, सतावर, काली मिर्च, घी, शक्कर ।	केला, मूली, दही, आम, जामुन और महुआ की छाल, पीरी, मुनगा के पत्ते, अमरबेल, बनकपास की छाल व जड, हल्दी का फूल, गन्ना रस ।	भुईआवळा, टेंटू, अशोकाची साल, आंब्याच्या झाडाची साल, गोमूत्र, लिंबू, साखर, मीठ, धोतरा, एरण्ड, गुळवेल, रुईचा चीक.
७.	दस्त/ अतिसार	नमक, शक्कर, सौंफ, घी, कच्चा दूध, केला, बादाम, मिश्री, कडवी सौंफ, मेथी, हरड, आँवला ।	बेल, जामुन, पलाश, आँवला, कोहा, तिन्सा की छाल, दही, मठ्ठा, इमली पत्ते, पुदीना, सोंठ, शहद, आम, सेमर की छाल, सुलेहा, आट, दूध ।	नमक, शक्कर, नींबू, दशमन, चायपत्ती, आम छाल, दूबी, बेल, सरई की छाल, निलगिरी, सतावर, सोंठ, सफेद मूसली।	लिंबू सरबत, फांगळयाचा रस, रोणाची साल, हळद, बोराची साल, चित्रकमूळ, मुरुडशेंग, कोरफड, सावर साल, कुंभई साल, दही साखर, सदाफुलीच्या मुळांचा रस, साबूदाणा खीर.
८.	त्वचा रोग	नीम, मीठा सोडा, तुलसी ।	नीम, गाय मूत्र, गोबर, गंधक, मधुमक्खी का छत्ता, सरसो तेल, धतूरा, तुलसी, चिरौल, घमरा, सेम के पत्ते, कपूर, नारियल तेल ।	टमाटर, नीम की पत्ती, तुलसी, गोबर, कोसम तेल, अजवायन, फुंदराबन।	कडूलिंबाच्या पानांचा रस, फांगळा पानांचा रस, रुईचा चीक, उतरणवेल, गोमूत्र

क्र.	बिमारी	राज्य			
		हिमाचल प्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
९.	दाँतदर्द		लौंग, नींबू का रस, अनार, फिटकरी, सरसो का तेल, नमक, अजवायन ।	भटकटईया, सेंधानमक, गुलमोहर, हल्दी, सरसो तेल ।	
१०.	सिरदर्द	सुण्ड, अजवायन, सरसों तेल, मेथी, जायफल, तिल का तेल, अदरक, तुलसी, इलायची, काली मिर्च, सौंफ ।	यूकेल्पिटस, राई, लौंग, अदरक, चंदन, तुलसी।	लहसुन, प्याज, करेला, घृतवार, धतूरा, नीलगिरी ।	आवळा, तूप, हुजामुळ, शेंदेलोण, लसूण, चूना, चित्रक मूळ
११.	चोट	विरोजा, सरसो तेल, हल्दी, मिट्टी तेल ।	बिलजा, कत्था, गुंजा, घी, हल्दी, प्याज, पथरचटा ।	साल, गोईजा, हल्दी, चूना, करंज, प्याज, मिट्टी तेल, रजनजोत, सलेहा, गोबर, सरसो तेल ।	तेंदू झाडाची साल, कंबरमोडीचा पाला, हळद, अर्जुनाची साल, टणटणीचा पाला, रक्त रोहडा, दगडी पाला, आवळीचा पाला, कोरफड, खंडूचक्का पाला.
१२.	हड्डी जोडना	बर्णे, बसूटी, गास बेल, दूध, कच्ची हल्दी।	हथजुडी, बकरी/ गाय का दूध, चिलो, कत्था, नमक, पानी (गर्म) ।	हरसंघारी, कौरैया, अमरोला, सरई, गोइंज	रानआंबा, गुळवेल, हाडासांधी

इन जानकारियों के आधार पर कहा जा सकता है कि लोगों को अपने स्वास्थ्य रक्षण के प्रति पारंपरिक ज्ञान है और लोग आज भी प्राथमिक तौर पर घरेलू मसालों तथा आस-पास उपस्थित पेड-पौधों का उपयोग अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए कर रहें है ।

प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात् की घरेलू क्रियाएँ

अध्ययन में पाया गया कि लोग घरों में गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव पश्चात् की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एवं अच्छे स्वास्थ्य के लिए पारंपरिक क्रियाएँ करते है, परंतु सभी राज्यों में इनके प्रकार में विविधता पाई गई । सभी चयनित राज्यों में प्रसूता व बच्चे की देखभाल के लिए घरो-घरों में पारंपरिक क्रियाएँ की जाती हैं, जिसके विकास की बात राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों में नही है ।

चारों राज्यो में गर्भवती-शिशुवती माता व नवजात बालक के देखभाल के लिए पारंपरिक देखभाल की जानकारी एकत्रित की गई, जैसे :

तालिका - ६

प्रसूति एवं प्रसूति उपरान्त घरेलू व्यवहार					
क्र.	**प्रसव संबंधी प्रथाएँ**	**हिमाचलप्रदेश**	**मध्यप्रदेश**	**छत्तीसगढ**	**महाराष्ट्र**
१.	सरल प्रसव के लिए	दूध, छुओर	गौमूत्र, जाँत चलाना, गाय का गौबर।	सरसो तेल, गर्म दूध, गुड की लाल चाम, गर्म खिचडी।	काळेमिरे व जिरे घालून चहा, रूईचे मुळ केसात ठेवणे
२.	प्रसव पश्चात् की क्रियाएँ	तिल तेल, गाय का घी, झाऊ वरया, जामफल, सौंफ, सुण्ड, केसर।	आँटा, सरसो का तेल, हल्दी का उपटन	सरसो तेल, हींग, लहसुन, अजवायन, चरका गोमची	तिळतेल, मोहाचे तेल, खोबरेल तेल

क्र.	प्रसव संबंधी प्रथाएँ	हिमाचलप्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
३.	स्तनपान	घी, सूजी, बादाम, काजू, छोहारा, किशमिश, गुड, नारियल, काली मिर्च, पीपर, दूध।	केंचुआ दूध, गुड ।	उडद दाल, कच्चा पपीता, दूध, पीपरी, बरगद वृक्ष का दूध ।	शतावरी मूळ. दूध कंद. गांडूळ, आले, लसून, मिरे घालून चटणी. सोडे (झिंगा) घालून आमटी करतात व त्यात गांडूळ कापडी पुरचुंडीत बांधून शिजवतात. मोहाची फुले चपातीत घालून चपाती खातात. मुसळी कंद व गुळाचा चहा देतात व बरोबर सावग्रा तांदळाची पेज/ भात
४.	प्रसव पश्चात् महिला के स्वास्थ्य में सुधार हेतु	मुंगदाल, शक्कर, काजू, बादाम, छुआरे, नारियल, काली मिर्च, सुण्ड, इलायची, सौंफ, घी, दूध, गुदकतीरा	करीरा, गुड विसवार, दलिया, दूध, लड्डू।	काजू, बदाम, किशमिश, छुहारा, चिरोंजी, सोंठ, सुखा नारियल, पीपर, बबूल गोंद, गुड, घी।	मेथी, बाभळीचा डिंक, हाळीव, खोबरे, सुंठ, साखर यांचे लाड्ड, नागलीची पेज, बाजरीची पेज

तालिका - ७

क्र.	प्रसव पूर्व एवं पश्चात् की क्रियाएँ	राज्य			
		हिमाचलप्रदेश	मध्यप्रदेश	छत्तीसगढ	महाराष्ट्र
१.	दाई की भूमिका	१० दिन	१२ दिन	६ दिन	५-१५ दिन
२.	सरल प्रसव के लिए	गर्म काली चाय का काढा	भाजेन में कमी	-	काली पीपर व जीरा का काढा
३.	प्रसव पश्चात् की क्रियाएँ	सरसो तेल से मालिश	घी या शीशम तेल से मालिश	औषधीयुक्त तेल से मालिश	नारियल तेल या महुआ बीज के तेल से मालिश
४.	शिशुवती माता को दूध न आने पर	सूखे मेवे, गुड, घी, बबूल गोंद, पीपर, सोंठ आदि से निर्मित लड्डू	दूध के साथ पीपली व सूखे मेवे को गर्म करके देते है । मेवे व गुड के लड्डू	दूध में केचुआ, शतावरी, गुड को मिश्रित गर्म करके देते है ।	१. शतावरी की जड २. महुआ के फुल को गुड के साथ ३. चावल के साथ हिल की चटनी ४. केचुए, अदरक,लेहसुन, सोंठ व मिर्च की चटनी ५. झींगा की करी, केचुए के साथ ६. अहलीव लड्डू
५.	स्तनपान	जन्म के १-३ घंटे बाद	जन्म के २-३ घंटे बाद	जन्म के १/२ घंटे बाद	जन्म के १/२ घंटे बाद
६.	पूरक आहार	५-६ माह बाद	४-५ माह बाद	५-६ माहबाद	६ माह बाद
७.	बच्चे की मालिश	औषधी युक्त तेल से १ साल तक	सीसम/सरसो तेल से ३ साल तक	औषधी युक्त तेल से १ साल	नारियल, महुआ, तिल के तेल से
८.	प्रसव पश्चात् महिला के स्वास्थ्य में सुधार हेतु	सूखे मेवे, सोंठ, गोंद, गुड से निर्मित लड्डू	सूखे मेवे, घी लड्डू, दूध	गुड के लड्डू, हरीरा, दलिया एवं मूंग दाल	मेथी लड्डू, मेवे के लड्डू, अहलीव लड्डू

अध्ययन के दौरान पाया गया कि ग्रामीण एवं जनजातीय समाज में अधिकतर प्रसव दाई के द्वारा घर में ही हो रहें हैं, अलग-अलग राज्यों मे दाई के कार्य दिवस में भिन्नता पाई गई, पर सामान्यतः दाई जन्म से लेकर १०-१५ दिनों तक प्रसुता महिला की देखभाल करती है । गर्भवती महिला को सरल प्रसव होने के लिए गर्म दूध, काढा, काली चाय, गर्म खिचडी, घी आदि देने की सलाह देती है । जन्म के १-३ घंटे बाद शिशु को स्तनपान कराया जाता है । नाल नये ब्लेड से काटती है । प्रसव उपरांत छत्तीसगढ, मध्यप्रदेश मे सरसो तेल में अजवायन, हींग, लहसुन को गर्म करके, उससे शिशु व माँ की मालिश की जाती है । हिमाचल प्रदेश में सीसम के तेल से भी बच्चे की मालिश की जाती है । इसी प्रकार महाराष्ट्र में बच्चे की मालिश के लिए नारियल या तिल के तेल का प्रयोग किया जाता है। माँ की मालिश साधारणतः १ माह तक तथा शिशु की ८ से १२ माह तक की जाती है।

छत्तीसगढ में प्रसव उपरांत माता को दूध न आने पर बैगा (पारंपरिक चिकित्सक) व्दारा जडी दी जाती हैं । प्रसूता स्त्री के शारीरिक कमजोरी को दूर करने के लिए मध्य-प्रदेश मे हरीरा, दलिया, मूंगदाल व महाराष्ट्र में अहलीव व मेथी के लडडू दिए जाते हैं, तथा छत्तीसगढ में गुड एवं गोंद के बने लड्डू देते है । शिशु को ऊपरी आहार ५-६ माह में शुरु किया जाता है । सामान्यतः सभी अध्ययनित राज्यों में माता की शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए सूका मेवा, सोंठ, खाने वाला गोंद, गुड व घी के लड्डू बनाकर दिए जाते है ।

पारंपरिक चिकित्सक : छत्तीसग्ढ मे इन्हें बैगा, मध्यप्रदेश में बाबा तथा महाराष्ट्र में वैदू कहते है। हिमाचल प्रदेश में वैद्य औषधी जडी-बूटी देने का कार्य करते हैं । जनस्वास्थ्य व्यवस्था में डॉक्टरों की कमी है, कोई भी डॉक्टर ग्रामीण व जनजातिय क्षेत्र में सेवाएँ देने नही जाना चाहता ।

पारंपरिक चिकित्सक व्दारा वनस्पतियाँ आस पास के जंगल से लाई जाती हैं । इन वनस्पतियों की जड, तना, पत्ती, फूल, कंद आदि रुपों का उपयोग करते है । कुल ३५० प्रकार की औषधीय वनस्पतियों की जानकारी स्वास्थ्य रक्षण एवं उपचार के लिए प्राप्त हुई । औषधीय पौधे आसपास के जंगलो से लाते है, कुछ घर की बाडियों में लगाते हैं। इन औषधियों के विभिन्न भागों का प्रयोग ये औषधी बनाने में करते हैं। इन औषधियों के साथ वाहन/अनुपान के रूप में शराब, पानी, गुड, शहद आदि वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। छत्तीसगट अध्ययन से पता चला कि सबसे ज्यादा शराब, गुड तथा पानी का प्रयोग औषधी वाहन के रूप मे करते है। दवाई के दौरान खटाई, मिर्च, मसाला, बैगन आदि खाना मना रहता है । कहते हैं कि इन चीजों के खाने से दवाई का असर खत्म हो जाता हैं।

सभी पारंपरिक चिकित्सकों का कहना है कि आजकल पेड-पौधों की कटाई होने के कारण औषधी गुण वाले पेड-पौधों की संख्या में कमी हो रही हैं, जिसके कारण वे पर्याप्त मात्रा में नही मिल पाती।

पारंपरिक चिकित्सक बिमारी की पहचान नाडी ज्ञान के द्वारा करते हैं, जो कि केवल सुबह और शाम को ही होती हैं। नाडी छूने के बाद ही ये उपचार करते हैं। ये और इनके पूर्वज पीढी-दर-पीढी गाँव के लोगों के स्वास्थ्य की देखभाल कर रहे हैं, किन्तु इसके बदले में कुछ नही लेते। अधिकांश पारंपरिक चिकित्सक औषधीय पेड-पौधे के बारे में जानकारी एवं औषधी तैयार करने का प्रशिक्षण लेना चाहते हैं।

मितानिन कार्यक्रम केवल छत्तीसगढ राज्य में संचालित होने वाला स्वास्थ्य कार्मक्रम हैं। छत्तीसगढ के अलावा अन्य राज्यों मे यह **आशा** नाम से जानी जाती है । वास्तव में यह महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता ग्रामीण व पारे/मुहल्ले के स्तर पर होती हैं, जिसका प्रमुख उद्देश्य प्रत्येक ग्रामीण के स्वास्थ्य की रक्षा व देखभाल करना । बिलासपुर जिले में कुल ९४ मितानिनों, मध्यप्रदेश में १० तथा महाराष्ट्र में ५३ आशा कार्यकर्ताओं को अध्ययन मे सम्मिलित किया गया । हिमाचल प्रदेश मे आशा कार्यक्रम अस्तित्वमें नही है ।

आंगनबाडी : मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के विकास का एक प्रमुख केंद्र आंगनबाडी है । चारो राज्यों में चयनित अध्ययन क्षेत्र में आने वाली सभी आंगनबाडियों का अध्ययन किया । अध्ययन के दौरान पाया गया कि आंगनबाडी मे प्रत्येक माह के किसी एक हफ्ते मे निश्चित दिन में टीकाकरण होता है, जिसमें कार्यकर्ता, ए.एन.एम. की मदद करती हैं। राष्ट्रीय कार्यक्रमों में भी आंगनबाडी कार्यकर्ता मदद करती हैं। गर्भवती व शिशुवती महिलाओं को आंगनबाडीमे सूखा राशन दिया जाता है और गर्भवती व ०-६ वर्ष के बच्चो का वजन लेकर पोषण स्तर भी निकाला जाता हैं। छत्तीसगढ में ६ माह के बच्चों का अन्न-प्रासन भी आंगणबाडीयोमे किया जाता हैं, इसमे बच्चों को खीर बनाकर चटाई जाती हैं। गर्भवती महिलाओं व किशोरी बालिकाओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देते हैं। गाँव की ११-१८ वर्ष की बालिकाओं को भी आंगनबाडी में पोषक आहार (दाल, चावल, सब्जी, गुड) दिया जाता हैं।

सभी आंगनबाडियों में ए.एन.एम. द्वारा पॅरासिटामॉल, सेप्ट्रान, दस्त की दवा आदि कुछ ॲलोपैथीक दवाइयाँ दी जाती हैं। चारो चयनित राज्यों में यह पाया गया कि इन्हे प्रशिक्षण मे आयुर्वेद दवाओं का कुछ भी नही बताया जाता । ऐसा ज्ञान मिलने के बारे मे उनके सुझाव है ।

हितसंबंधीयों की बैठक (Stake holders Meeting)

तालिका - ६

क्र.	राज्य	दिनांक	चर्चा का कुल समय	कुल उपस्थिती	सहभागी	स्थान
हिमाचल प्रदेश						
(I)	जिला स्तरीय बैठक	२७/६/०९	३-१/२ घंटे	४०	जिला आयुर्वेद अधिकारी, एलोपैथिक एवं आयुष चिकित्सक, ए.एन.एम., आंगनबाडी कार्यकर्ता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, दाई, जिला पंचायत सदस्य	शासकीय गेस्ट हाउस, मेहर-बडसर, जि. हमीरपुर
(II)	राज्य स्तरीय बैठक	३०/६/०९	१ घंटे	१५	माननीय मंत्री स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद, सचिव, संचालक, ओ.एस.डी. आयुर्वेद, स्वास्थ्य संचालक के प्रतिनिधि, आयुष चिकित्सक	सचिवालय, शिमला
मध्यप्रदेश						
(I)	जिला स्तरीय बैठक	१९/५/०९	२ घंटे	१९	जिला आयुर्वेद अधिकारी, आयुष डॉक्टर, अनुसंधान अभ्यासक	सागर विश्वविद्यालय गेस्ट हाउस
(II)	राज्य स्तरीय बैठक	१५/६/०९	१ घंटे	०४	आयुष आयुक्त, उपसंचालक, जिला अधिकारी, सागर	आयुक्त कार्यालय, भोपाल
छत्तीसगढ						
(I)	जिला एवं राज्य स्तरीय बैठक	२३/५/०९	२ घंटे	११	संचालक, ओ.एस.डी. आयुर्वेद, सेवानिवृत्त स्वास्थ्य संचालक, विभिन्न जिलों के जिला आयुर्वेद अधिकारी एवं आयुष चिकित्सक	संचालनालय आयुष, रायपुर

क्र.	राज्य	दिनांक	चर्चा का कुल समय	कुल उपस्थिती	सहभागी	स्थान
			महाराष्ट्र			
(I)	राज्यस्तरीय बैठक	६/६/०९	२ घंटे	६	संचालक आयुर्वेद	कार्यालय मुंबई
	जिला स्तरीय बैठक	२८/७/०९	२ घंटे	२०	संचालक एस.एच.एस.आर.सी., सह सचिव पब्लिक हेल्थ, महाराष्ट्र शासन, उपसंचालक आयुर्वेद,एनजीओ, आदिवासी वैदू, डॉ.आरोळे, आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज के प्रतिनिधी ।	एस.एच.एस.-आर.सी.,पुणे

३ माह के अध्ययन के पश्चात् अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षो पर चर्चा करने के लिए सभी चयनित चारों राज्यों में अलग-अलग समय पर स्टेक होल्डरस् का एक विचार विमर्श कार्यक्रम किया गया। इन सभाओं मे निम्नलिखित महत्वपूर्ण बिंदु सामने आए :

१. उपस्वास्थ्य केन्द्र व आँगनबाडी के स्तर पर आयुष का समन्वय किया जाए ।

२. आँगनबाडी कार्यकर्ता को आयुष का प्रशिक्षण तथा औषधियाँ दी जाए, ताकि वे मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की देखभाल अच्छी तरह से कर सकें ।

३. मितानिन आशा की दवापेटी में आयुष औषधियाँ दी जाएँ, इसके पुर्व उन्हें आयुष प्रशिक्षण दिया जाए ।

४. गाँव के लोगों व्दारा औषधीय वनस्पति पौधारोपण करने की बात सामने आई है, जो कि पहले से ही छत्तीसगढ आयुर्वेद-ग्राम योजना में सम्मिलित है, अत: इसे मजबूती प्रदान करने की आवश्यकता है।

५. आयुर्वेदिक स्वास्थ्यकेंद्र के खुलने का समय प्रात ८.०० बजे से १.० बजे तक किया जाए ।

६. आयुर्वेदिक औषधियों को छोटी पेकिंग में दिया जाए, पुडियों में नही ।

७. बैगाओं, पारंपरिक चिकित्सकों को आयुष संकल्पनाओ का प्रशिक्षण व औषधी निर्माण का प्रशिक्षण देना चाहिए ।

८. दाईयों को आयुष आधारित प्रशिक्षण दिया जाए ।

९. आम जनता को आयुष के महत्व के बारे में जागरुक करने की आवश्यकता है ।

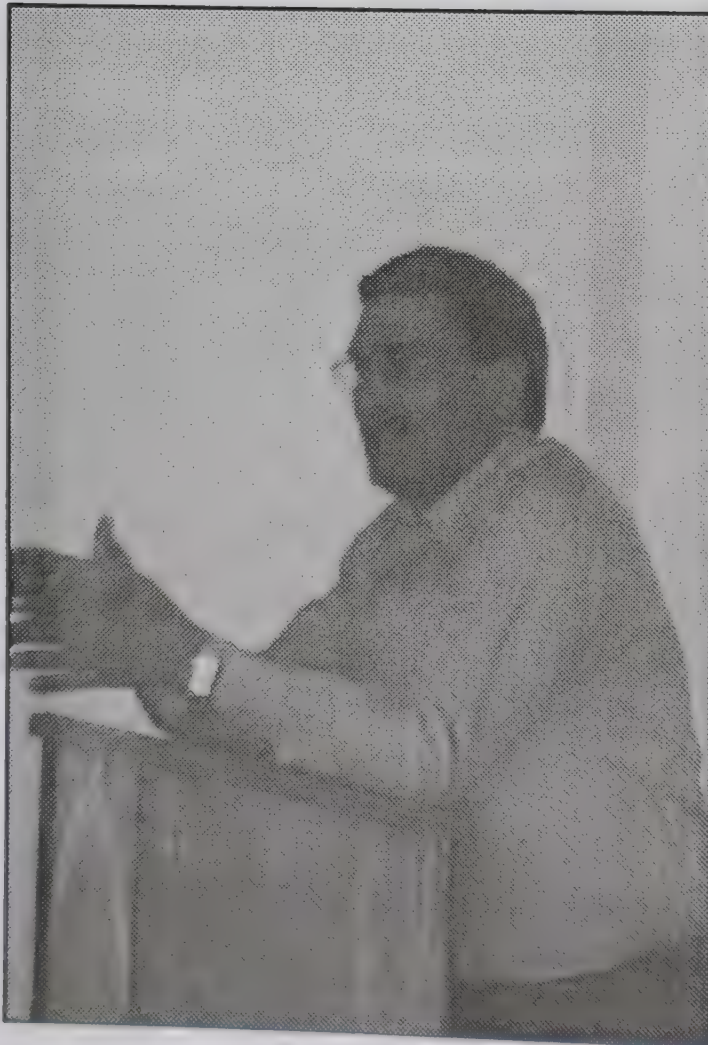
१०. आयुष के आधारभूत सैध्दांतिक ज्ञान सभी आयुष पध्दतियो के चिकित्सकों तथा एलोपैथी के चिकित्सकों को होना चाहिए । जिसकी समयोचित पुनरावृत्ति विभिन्न सीएमई (CME) कार्यशाला के माध्यम से की जानी चाहिए ।

११. आयुष चिकित्सकों के रहने की व्यवस्था आयुष स्वास्थ्य केंद्र मे ही करनी चाहिए ताकी लोगों को अधिक से अधिक सुविधाएँ मिल सके ।

१२. प्रशिक्षण की इच्छुक सभी दाइयों का प्रशिक्षण आयुष विभाग व्दारा किया जाना चाहिए ।

१३. आंगनबाडी कार्यकर्ता, ए.एन.एम. मितानिन/आशा को घरेलू उपचार की जानकारी प्रशिक्षण के माध्यम से समय-समय पर देनी चाहिए ।

निष्कर्श : भारत के चार राज्य, हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ एवं महाराष्ट्र के ग्रामीण क्षेत्रो में लोगों के घरों मे, दाई, बैगा, वैदू इत्यादी पारंपरिक स्वास्थ्यकर्मीयों के उपचारविषयक अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि आम लोग जन संस्कृति-परंपरासे प्राप्त ज्ञान का उपयोग कर स्वास्थ्यरक्षण एवं बिमारी के लिए घरेलू उपचार करते हैं । यह निष्कर्ष राजस्थान एवं अन्य १८ राज्यो के अध्ययनसेभी प्राप्त होता है । विशेष रुप से स्वास्थ्य विषयक स्थानिक या लघुपरंपराओं का सीधा संबंध एवं प्रमाणीकरण आयुष प्रणालीयों के ग्रंथो मे अंकित हैं ।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन व्दारा आयुष एवं आधुनिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के एकीकरण का प्रयास शीघ्रतम जनता की सेवा में लागू करना आवश्यक है । आधुनिक उपचारपध्दति आम लोगों को रहस्यमय लगती है । उसका व्यापारीकरण भी हुआ है । निजी क्षेत्र की वजहसे सामान्यजन को उपचार आर्थिक दृष्टीसे नियंत्रण के बाहर हो गया है । आयुष लघु परंपरा जनक्षेत्र मे है । उसमे विश्वास दृढ करने हेतू बृहद परंपराको सरल रुप में जनताके घरों मे स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से पहुंचाने की जरुरत है । पारंपरिक स्वास्थ्य कर्मियों को बृहद परंपराका ज्ञान अवगत कराने की आवश्यकता है । भारत को बहुविध स्वास्थ्य परंपराओ का ज्ञान प्राप्त है । हरेक स्वास्थ्यप्रणालिकी अपनी-अपनी विशेषताएँ एवं ताकद है । भारत के नागरिकोंको इसका लाभ प्राप्त होना, यह उनका अधिकार है । उन्हे स्वास्थ्य व्यवस्थाओंकी त्रुटियोंके व हितसंबंधोकी वजहसे वंचित रखना घातक है ।

• • •

जन स्वास्थ्य में आयुष : वास्तविकता एवं संभावनाएँ

(हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ, एवं महाराष्ट्र राज्य : क्षेत्र अध्ययन)

खण्ड १ : हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश

डॉ. हेमराज शर्मा, प्रमुख संशोधन समन्वयक
अनुसंधान सहायकोंके साथ

हितसंबंधीयो की बैठक
मेहेरे-बडसर

महिला हितसंबंधी, मेहरे-बडसर

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र, गाहली

समूह चर्चा

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, गलोड

आभार (Acknowledgement)

भारत सरकार, आयुष विभाग के सहसचिव श्री शिवबसंतजीने हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ एवं महाराष्ट्र राज्यों के ग्रामीण क्षेत्रों में, घरेलू स्तर पर आयुष का क्या उपयोग हो रहा है इस बारे में महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, पुणे को अनुसंधान प्रकल्प देने के बारे मे राज्य सरकारों को सूचना दी । एवं इस अनुसंधान हेतु मानव विज्ञान परिषद को हर संभव सहकार्य करने का अनुग्रह किया। इन चारो राज्यों में हिमाचल प्रदेश शासन ने सबसे पहले जबाब दिया । साथही विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी (OSD) आयुर्वेद डॉ. राकेश पंडित को शासन की ओर से अपने प्रतिनिधि के रूप मे मनोनीत किया। कुछही समय बात डॉ. पंडित से आयुष विभाग, नई दिल्ली में भेट हुई ।

इस अनुसंधान प्रकल्प के प्रमुख अन्वेषक एवं महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद के अध्यक्ष प्रो. रामचंद्र मुटाटकर तथा डॉ. रजनीकांत आरोळे, पद्मभूषण एवं जामखेड मॉडेल के जनक, इन दोनोंने शिमला में स्वास्थ्य मंत्रालय में मा. सचिव से भेट की। हिमाचल प्रदेश शासन की ओर से हमीरपुर जिले मे अध्ययन करने का सुझाव दिया गया ।

डॉ. राकेश पंडित की सहायता से चार संशोधन सहाय्यक श्रीमती नीता शर्मा, श्रीमती परवीन कुमारी, श्री. सुभाष चंद एवं श्री. सुनीलकुमार की नियुक्ती की गई डॉ. हेमराज शर्मा, क्षार-सूत्र विशेषज्ञ जो संशोधन के हेतु शासनसे पद-अवकाश पर थे, उनको इस संशोधन कार्य की निगरानी करने का काम सौंपा गया। आयुर्वेद संचालय में कार्यस्थ श्री. गोविंद सिंह ब्रागता जो हिमाचल राज्य स्वास्थ्य-आयुर्वेद अ-राजपत्रित कर्मचारी संघ के अध्यक्ष रहे है, डॉ. आरोळे एवं प्रो. मुटाटकर को चियोग आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र ले गये। वहां आयुर्वेद स्वास्थ्य केंद्र के आंगन में ग्राम पंचायत के प्रधान, सदस्य एवं अन्य बुजुर्ग लोगों से आयुर्वेद उपयोगिता के बारे में चर्चा हुई ।

डॉ. बी. डी. सोनी, डॉ. दलजीतसिंग बन्याल, डॉ. अविनाश गुप्ता, हमीरपुर जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. जागीरसिंग पठानिया आदि डॉक्टर लोगों ने अध्ययन के कार्य में विशेषरूप से सहायता की। मेहरे शासकीय गेस्ट हाऊस में डॉक्टर, नर्स, आंगनबाडी कार्यकर्ता, जन-प्रतिनिधीयों की बैठक हुई । इन

सब लोगों के हम ऋणी है। विशेष रूपसे हिमाचल राज्य के स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद मंत्री मा. डॉ. राजीव बिंदल जिन्होंने स्वास्थ्य सचिव, आयुर्वेद संचालक, एन.आर.एच.एम. (NRHM) अधिकारीयों के साथ रिपोटकी सचिवालय, शिमला में सुनवाई की एवं मार्गदर्शन किया, इन सब लोगों के हम हार्दिक आभारी है।

पुणे से डॉ. कल्पना मुटाटकर स्त्रीरोगतज्ञ एवं डॉ. रॉबिन त्रिभुवन, मानववैज्ञानिक, इन्होंने हिमाचल प्रदेश में क्षेत्र कार्य कर रहे संशोधन सहायकों को मार्गदर्शन किया। एवं बैठकों मे सहभाग किया । इनके योगदान के लिए हम आभारी है ।

संशोधन सहाय्यकों ने गांवों के घरों में जाकर परिवारों के साथ चर्चा की, जानकारी ली, इससे हम गांव के लोगों के सदैव ऋणी रहेंगे ।

२० अक्टूबर २०१४

प्रो. रामचंद्र मुटाटकर
प्रमुख अन्वेषक, पुणे

प्रस्तावना

हिमाचल प्रदेश उत्तर-पश्चिमी भारत में स्थित एक राज्य है। हिमाचल प्रदेश का क्षेत्रफल (५६०१९ किमी) है तथा उत्तर में जम्मू कश्मीर, पश्चिम तथा दक्षिण-पश्चिम में पंजाब, दक्षिण में हरियाणा एवं उत्तर प्रदेश, दक्षिण-पूर्व में उत्तराखण्ड तथा पूर्व में तिब्बत से घिरा हुआ है। हिमाचल प्रदेश का शाब्दिक अर्थ बर्फीले पहाडों का प्रांत है। हिमाचल प्रदेश को देव भूमि भी कहा जाता है। इस क्षेत्र में आर्यों का प्रभाव ऋग्वेद से भी पुराना है। आंग्ल-गोरखा युध्द के बाद, यह ब्रिटिश औपनिवेशिक सरकार के हाथ में आ गया। सन १९५० मे इसे केंद्र शासित प्रदेश बनाया गया। हिमाचल प्रदेश राज्य अधिनियम-१९७१ के अन्तर्गत इसे २५ जून १९७१ को भारत का अठारहवाँ राज्य बनाया गया। हिमाचल प्रदेश की प्रतिव्यक्ति आम भारत के किसी भी अन्य राज्य की तुलना में अधिक है। हिंदु धर्मीय राज्य की जनसंख्या के ९५% हैं। प्रमुख समुदायों मे ब्राह्मण, राजपूत, घिर्थ (चौधरी), गद्दी, कन्नेत, राठी और कोली शामिल हैं।

भारत की २०११ जनगणना के अनुसार हिमाचल प्रदेश की कुल जनसंख्या ६,८५६,५०९ हैं। इन में पुरुषों की जनसंख्या ३,४७३,८९२ तथा महिलाओं की जनसंख्या ३,३८२,६१७ है। २०११ की जनगणना आंकडों के अनुसार हिमाचल प्रदेश का लिंग अनुपात ९७४/१००० और साक्षरता दर ८३.७८% है।

हमीरपुर : क्षेत्रफल १,११८ किमी, जनसंख्या ४५४,२९३ मुख्यालय : हमीरपुर

हिमाचल प्रदेश न केवल देवभूमि है, वह आयुर्वेद भूमि भी हैं। यहां प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की तुलना में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्रकी संख्या दुगनी से ज्यादा हैं। किंतु आयुर्वेद स्वा. केंद्रों को उपस्वास्थ्य केंद्र नही हैं। हिमाचल प्रदेश में **आशा** नही हैं। यहां आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र डॉक्टर के उपर सिर्फ जिला आयुर्वेद अधिकारी नही हैं। अपितु ब्लॉक आयुर्वेद मेडिकल ऑफीसर है। इसलिए दुसरे राज्यों की अपेक्षा यहां अध्ययन के लिए आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्रों का चयन किया गया। हिमाचल में ८ गावों के हर घर में जाकर जानकारी ली गई।

राज्य	जिला	विकासखण्ड/ब्लॉक	उपस्वास्थ्य केंद्र	गांव
हिमाचल प्रदेश	हमीरपुर	१. बीझड	१.हरसौर	१. भालत २. हरसौर
			२. बडीतर	३. बटारली ४. बडीतर
		२. नदौन	३. नारा	५. नारा ६. बुधविन
			४. गाहली	७. गाहली ८. नगरैडा

चयन दि. २००८ में डॉ. राकेश पंडित, जिला आयुर्वेद अधिकारी एवं मुख्य अन्वेषक प्रो. मुटाटकर के व्दारा उम्मीद्वारों को (प्रत्याशी) मुलाकात-साक्षात्कार व्दारा चुना गया। प्रो. मुटाटकर ने दो दिनतक मेहरे गेस्ट हाऊस में प्रशिक्षण किया। चुने हुए उम्मीद्वार मानव-विज्ञान या समाजशास्त्र के स्नानकोत्तर शिक्षा प्राप्त न होने पर, उनको गुणात्मक अध्ययन प्रणाली के व्दारा जानकारी प्राप्त करने पर बताया गया। यह कार्य उन्होंने सराहनीय किया। डायरीयों में उन्होंने विस्तृत विवरण लिखा।

• • •

संक्षिप्त विवरण

आयुष उपचार पध्दतियों एवं स्वास्थ्य परंपराओं को मुख्य स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ लाने का प्रयास राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत किया जा रहा हैं, यह अध्ययन इसी प्रयास को पूरा करने के लिए किया जाने वाला एक पुर्वाभ्यास हैं । ग्रामीण समाज में जनस्वास्थ्य के स्तर पर लोग घरों में अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए सबसे पहले पारंपरिक क्रियाओं का उपयोग करते हैं। यह ज्ञान लोगों को पारंपरिक-सांस्कृतिक विरासत के रुप में मिला हैं ।

लोग घरो में प्राथमिक तौर पर घरेलू मसालों एवं आस-पास या घरों मे लगाए गए औषधीय गुणयुक्त पौधों का प्रयोग करते हैं, जिसका प्रमाण आयुर्वेद-युनानी आदि पध्दतियों के प्रमाणित ग्रंथों मे हैं । मानवशास्त्र की दृष्टी से इस संबंध को लघु-बृहद परंपरा के रुप में समझा जा सकता हैं । दोनों परंपराएँ आपस में अंर्तसंबंधित हैं । घरेलू उपचार एवं स्वास्थ्य परंपरा के विस्तार एवं प्रकार को जानना एवं लोगो के स्तर पर इसके महत्व की पहचान करना ही इस अध्ययन का प्रमुख केन्द्र बिंदु है । यह अध्ययन महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद, पुणे व्दारा चार राज्यों, हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ एवं महाराष्ट्र मे किया गया । इस अध्ययन को करनें के लिए आयुष विभाग, भारत सरकार व्दारा अनुदान दिया गया ।

हिमाचल प्रदेश राज्य में अध्ययन क्षेत्र के लिए हमीरपुर जिले का चयन आयुष विभाग के मुख्य सचिव, स्वास्थ्य विभाग की सिफारिश पर किया गया । हमीरपुर जिले के डॉ. राकेश पंडित, विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी (OSD) आयुर्वेद से विचार-विमर्श कर बिझड एवं नादौन विकासखण्डों का चयन किया गया, तत्पश्चात् गाँवों के चयन के लिए क्षेत्रों में पदस्थ आयुष चिकित्सा अधिकारीयों की मदद ली गई । इस प्रकार चार आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र के अधीन ८ गावों का विस्तृत अध्ययन किया गया

अध्ययन के अंतर्गत सूचनाओं के संग्रहण के लिए ४ अनुसंधान सहायकों का चयन डॉ. राकेश पंडित के साथ जिला आयुर्वेद अधिकारी एवं प्रमुख अन्वेषक ने साक्षात्कार की माध्यम से किया ।

अध्ययन के उद्देश्य :

- गाँव में पारिवारिक स्तर पर, पारंपरिक चिकित्सकों जैसे वैद्य/गुनी, दाई, स्वास्थ्य कार्यकताओं जैसे ए.एन.एम, आशा, आंगनबाडी कार्यकर्ता आदि स्तरों पर घरेलू उपचार की विस्तृत जानकारी प्राप्त करना।
- गर्भावस्था एवं प्रसव पश्चात् की पारंपरिक स्वास्थ्य परंपराओं की जानकारी प्राप्त करना ।
- ग्रामीण क्षेत्र में विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिती का आंकलन करना ।

८ गावों के घर घर में जाकर घरेलू उपचारकी जानकारी प्राप्त की तथा दाई, आंगनबाडी, डॉक्टर, मेडिकल स्टोर, ए.एन.एम., महिला मंडल इ. लोगों से जानकारी ली गई । गर्भवती व शिशुवती महिलाओं से भी जानकारी एकत्र की गई ।

• • •

आयुष कार्यकारक सारांश एवं सुझाव

हिमाचल प्रदेश के दो विकासखंडोमेंसे ८ गावों का हर घर जा के लोगों से बातचीत करके घरेलू उपचार की जानकारी उनके शब्दों में अंकित की । इसके लिए जो सर्वे फॉर्म बनाये गये, उसके प्रश्नावली के रूप में इस्तैमाल नही किया। लोगों को प्रश्न पूछकर उनके उत्तर उनके सामने अंकित करनेसे लोग अटपटाते है। इसलिये उनसे वार्तालाप करके, प्रश्न न पूछते हुए, जानकारी प्राप्त की । सर्वे फॉर्म का उपयोग संदर्भ के रुप में किया गया । इस तरहसे दोनो ब्लॉकमेंसे करीब ११० स्त्री-पुरूषोंसे जानकारी प्राप्त की, वह विस्तार से आगे दी है। ज्यादातर जानकारी महिलाओं से प्राप्त हुई। घर में उपस्थित बुजुर्ग पुरूष मिलते थे । इसलिए उनकी संख्या कम है । यह जानकारी निम्नलिखित समस्या पूर्ति के बारे में बतलाई गई ।

कब्ज, बुखार, जुकाम, पेट में कीडे, दस्त, मुंह में छाले, रक्तचाप, थायरॉईड, दमा; दर्द-बदन, सिर कमर, पेट, दांत आदि; पीलिया, जखम, चोट लगना, आंखो में जलन, छोटे बच्चे बिस्तर में पेशाब, हड्डी टूटना इत्यादि व्याधियाँ। प्रसव के बाद घरेलू प्रथाएँ एवं उपचार के बारे में गर्भवती महिलाओं से एवं दाईओं से विस्तृत जानकारी प्राप्त हुई।

लोगों से मिली जानकारीयां संख्यात्मक रूप से तालिकाओं में देने के बजाय, उनके शब्दों में दी गई है। यह बार बार दुहराई गयी है। इंससे यह भी साबित होता है की यह जानकारी सांस्कृतिक परंपरा के रूप मे, विरासत मे जन-सामान्य को मिली है, और विशेष रूप से उसका जतन महिलाओं द्वारा हो रहा है। यह मानव-विज्ञान की अभ्यास पध्दति हैं ।

लोगों के अलावा, करीब १५ दाई, १० आंगनबाडी कार्यकर्ता, १० गर्भवती महिला, ३ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और ३ उपकेंद्र, ४ आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र, २ पारंपरिक वैद्य, २ आयुर्वेदिक फार्मेसिस्ट, २ फार्मसी दुकाने, १ बालवाडी इत्यादि लोगों से भी गुणात्मक रूपसे बातचीत, वार्तालाप के द्वारा जानकारी अंकित की गई।

लागों के सुझाव :

गाँव वालो की माँगे - गाँववालो की माँगे है कि गाँव में एक छोटी सी डिस्पेंसरी होनी चाहिए। हमारे गाँव नगैरडा में कोई भी स्वास्थ्य संबंधी डिस्पेंसरी नही है। हमे दवाई लाने के लिए ए.एच.सी. गहलियाँ जाना पडता है, जो कि ४-५ कि.मी. की दूरी पर है। लोगो का मानना है कि दिन को तो कोई समस्या नहीं पर रात को समस्या होती है। वैसे तो हम लोग रात को कार मँगवाकर पेशंट को मैहरे/हमीरपुर ले जाते है।

मगर फिर गाँव में एक आयुर्वेदिक/एलोपैथी डिस्पेंसरी होनी चाहिए। अब तो गाँव में भी कोई नहीं है, एक है पर वह बुजुर्ग हो चुकी है।

गांव मे लोग अपने-अपने घरों में छोटी मोटी बिमारियों का घरेलू उपचार सबसे पहले करते है, उसके बाद जब ठीक न हो तो गांववाली अस्पताल जाते है। गांव के लोग कहते है कि आधे से ज्यादा दवाईयां तो हमारे रसोई में होती है। अगर हम खाना बनाते समय इन सब चीजों का ठीक से खाने में इस्तेमाल करे तो छोटी-मोटी बिमारियाँ तो ऐसे ही ठीक हो जाएगी। शरीर भी निरोगी रहेगा। घरेलू उपचार की ये परंपरा तो बुजुर्गो के समय से चली आ रही है और आज भी हम घरों में हर बिमारी के लिए पहले घर में ही कोई न कोई घरेलू तरीका जरूर अपनाते है । गांव वासीयों का कहना है कि हमारे गांव में एक आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र का होना जरूरी है।

ग्राम नारा की ए.एन.एम. कहती है कि हमारी स्वास्थ्य की नींव, आयुर्वेद है, हमारी माताएँ बुजुर्ग आज भी पहले आयुर्वेद का सहारा लेते है अर्थात घर में ही घरेलू इलाज करते है फिर यदि आराम न हुआ तो डॉक्टर के पास जाते है। कई लोगों को अंग्रेजी दवाओं से एलर्जी होती है मगर आयुर्वेद दवा यदि असर पक्डे तो नुकसान भी नही करती। आयुर्वेद हमारा अपना है और अंग्रंजी दवाईयां विदेशों की देन है।

उपस्वास्थ्य केंद्र में दोनो तरह की, अंग्रेजी व आयुर्वेद की दवाएँ होनी चाहिए तथा हमे आयुर्वेद की भी प्रशिक्षण दी जाए तथा स्टाफ की संख्या बढाई जाए और उसमें पुरूष ज्यादा हो क्योंकि पुरूष हो तो ज्यादा मदद मिलती है। इस प्रकार हम लोगों को बेहतर सुविधा दे पाएंगे।

इन्होंने कहा कि आयुर्वेद शब्द का अर्थ ही है आयु को बढाने वाला हमारी माँ ने बताया कि जब खाना बनाते है तो धनिया, मेथी, हींग, अजवायन, हल्दी, सौंफ का प्रयोग करते है, यही आयुर्वेद है। यह बिमारी को पैदा हाने से पहले ही रोकने के लिए किया जाता है। इस प्रकृति में ही कोई सारी जडी-बूटियाँ है, जिसका ज्ञान हमें नही है। अत: सरकार को चाहिए कि इन सभी की जानकारी हमें कैम्प व प्रशिक्षण के माध्यम से दे।

गांव के लोग साधारण बीमारियों जैसे सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार, उल्टी, दस्त, पेटदर्द, सिरदर्द के लिए घरेलू उपचार करते है। अगर घरेलू उपचार से भी न फायदा हो तो आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र जाते है कुछ लोग उपकेन्द्र में भी जाते है। लोग ज्यादातर आयुर्वेदिक दवईयां ही खाते है। आकस्मिक रूप में ही एलोपैथीक दवाईयां खाते है। लोगो का मानना है कि आयुर्वेदिक दवाईयों का असर लंबे समय तक रहता है। एलोपैथीक दवाईयां खाने से बीमारी तो जल्दी ठीक हो जाती है परंतु वह बीमारी पूरी ठीक नही होती है वह बीमारी दब जाती है। जबकि आयुर्वेदिक दवाई खाने से बीमारी जड से खत्म होती है। लोगो का

माननना है कि उनके उप स्वास्थ्य केन्द्र में ही आयुर्वेदिक डॉक्टर होना चाहिए। लोग अपनी इच्छा के अनुसार आयुर्वेदिक या एलोपैथीक दवाईयां ले सकते है कि हमारा रसोईघर भी एक चलती फिरती डिस्पेन्सरी है जिस में सभी बीमारियों के उपचार उपलब्ध है परंतु इनके बारे में जानकारी होनी चाहिए।

ए.एन.एम.नारा कहती है कि पहले यानि कहने का अर्थ है कि हमारि सब कि एलोपैथी हो या होम्योपैथी, नींव तो आयुर्वेद है बाद में बाकि सब चलन में था सामने आए, हमारी माताएं बुजुर्ग आज भी पहले आयुर्वेद है बाकि सब चलन में अगर आराम न पडे तो डॉक्टर के पास जाते है और परिवार में गांव में आस-पडोस में भी वही आयुर्वेदिक दवाई खाने को कहती है जिससे स्वयं अपने आप को आराम पडा था। डिसपेंसरी में दोनो तरह की दवाईयां आनी चाहिए आयुर्वेद व एलोपैथी का प्रशिक्षण हमें मिलना चाहिए ताकि हम लोग को अच्छा व सुविधाजनक इलाज दे सके।

आयुर्वेद हमारे खुन में है जो पुराने समय से चला आ रहा है। अतः आयुर्वेद को अपना स्थान मिलना चाहिए। आयुर्वेद शब्द से ही साफ होता है कि यह आयु को बढाने वाली पद्धति है। हमारी मां ने बताया जब खाना बनाते है तो धनिया, मेथी, हींग, अजवायन, हल्दी, सौंफ को प्रयोग करना, यही आयुर्वेद है। यह बिमारी को पैदा होने से पहले ही रोकना चाहता है। अगर फिर भी खत्म करने वाली जडी-बूटियों को लोगो को ज्ञान नहीं है उसके लिए सरकार द्वारा कैम्प लगा कर जानकारी दी जानी चाहिए ।

लोग कहते है कि हमारे गांवो में बहुत सी जडी बूटियां है, इसलिए कईयों के बारे में हमें जानकारी नहीं है तो सरकार से निवेदन है कि यहां पर कैम्प लगाएं व जानकारी दे। कुछ औषधियां बनाने के बारे में भी बताएं ।

लोग चाहते है कि वो गांव में छोटे-वैद्य है उन्हे ब्लॉंक स्तर, जिला स्तर पर पहचान मिलनी चाहिए व उनके द्वारा किये गए आयुर्वेदिक कार्यो को सराहना मिलनी चाहिए। वैद्यों का सम्मान किया जाना चाहिए। जो बिना किसी लालच के देश-सेवा किये जा रहे है। हम समझते है कि गांव में इन्ही लोगो की वजह से आयुर्वेद इतना सुदृढ हो पाया है ।

इसलिए बुधविन गांव के सभी गांव वासियों ने आयुष को मुख्य प्रवाह में लाने के लिए आयुर्वेद का गांव स्तर से मजबूत होने पर जोर दिया है। गांव में भी अब आयुर्वेद को ज्यादा महत्त्व दिया जा रहा है और यह निश्चयपूर्वक कहा जा सकता है कि आने वाला समय आयुर्वेद (आयुष) का समय है। आयुर्वेद, एलोपैथी को पीछे छोड देगा और अपना स्थान बना लेगा, जो प्रत्येक लोगो की सहायता से होगा ।

आयुर्वेद को बढावा देने अब तक जिन्दा रखने का श्रेय घर में बडे बुजुर्गों को जाता है। जो घर की रसोई व छोटी-छोटी बुटियों से स्वास्थ्य में सुधार करते है व बीमारी होने से पहले ही सुधार कर लेते है।

अन्य सुझाव :

- स्वास्थ्य केन्द्र को दस बिस्तरों का अस्पताल बनाना चाहते है। सभी तरह के मरीजों को दवाई देते है।
- स्वास्थ्य केन्द्र में काफी सफाई रखी गई है। फारमेसिस्ट है, एक चपरासी है। दाई का स्थान रिक्त है।
- लोगो ने बैड सीट, गद्दे कुर्सी, टेबल, पर्चीयाँ दान की है। बहुत सारा सामान लोगों द्वारा प्राप्त होता है।
- गांव में लोगो को फल, हरी सब्जियां खाने पर जोर देते है। गांव में लोगो से बहुत अच्छा व्यवहार करते है।
- फारमेसिस्ट ने बताया कि दवाईयों को ये देते है कई बार स्वयं दवाईयां बनाते भी है।
- आयुर्वेद का सीधा संबध घरेलू उपचार व जडी बूटी वाली औषधी से है।
- अब से आयुर्वेद ने अपनी राह पकड ली है। आने वाले वर्षों में आयुर्वेद, आयुष बन पूरे विश्व में अपनी एक अलग पहचान बना कर रहेगा । उभरेगा।
- सभी व सरकारी व गैर संस्थानों में आयुर्वेद या आयुष विशेषज्ञों की नियुक्ती की जाएं।
- सभी आयुष संबंधित लोगो को समय-समय पर नये ज्ञानं का प्रशिक्षण दिया जाए।
- एक वेबसाइट तैयार की जाए, जिसमें डॉक्टर को दर्जा प्रदान किया जाए।
- अच्छा इलाज करने पर पुरस्कृत किया जाए।
- दादी मां के नुस्खे अपने रसोई घर में प्रयोग होने वाले, मसालों, काली मिर्च, लौंग, इलायची, हींग, जीरा, कडवी सौंफ, मीठी सौंफ, प्याज, लहसुन, पुदीना, अजवायन से ठीक होने वाले रोगों के बारे में जानकारी दी जाए ।

• • •

जनस्वास्थ्य का क्षेत्र : घरेलू उपचार पध्दति

ब्लॉक बीझड :

यह सर्वे पहले हरसौर से शुरु किया । घर-घर जाकर लोगों से आयुर्वेद और घरेलू उपचार के बारे में कुछ जानकारियाँ ली। गांव हरसौर में सबसे पहलें रतनी देवी के घर गए। रतनी देवी जिनकी उम्र ५० वर्ष है। इन्होंने कुछ घरेलू उपचार के बारे में बताया जिसे इन्होंने खुद इस्तेमाल किया है । इन्होंने बताया कि यदि हमारे घर में किसी को पेट दर्द होता है तो हम कच्ची मैथी की फकी ठंडे पानी से खाते है, जिससे पेट दर्द ठीक हो जाता है। घर में किसी सदस्य को यदि खांसी लगे तो मघ, मल्हरी, इलायची को पीसकर उसके चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर खिलाते है और गर्म पानी देते है, खांसी ठीक हो जाती है।

लीलादेवी इनकी उम्र ५० वर्ष, हरसौर निवासी है। कब्ज में ये बताती है की अजवायन को रात को पानी में डालकर सुबह उठकर उनका सेवन करते है। ये बताती है कि किसी को भी कब्ज हो तो ये इसी तरह अजवाइन का सेवन करते है और कब्ज भी ठीक हो जाती है। बुखार में भी ये बताती है कि हमारे घर में किसी को भी बुखार आता है तो हम अदरक, इलायची, अजवायन, मैथी, काली मिर्च को पानी में डालकर और पुरानी खाण्ड को भी डालते है और उसको अच्छी तरह आग में काढते है और फिर उसे पीते है, इससे बुखार उतर जाता है।

लरजु देवी जिनकी उम्र ७० वर्ष है, बताती है की इन्हे खुद दमा की शिकायत थी, तो इन्होने पीपल के पत्तो को छाया में सुखाकर, जलाकर उसका भस्म बनाकर, शहद के साथ मिलाकर खाई, जिससें इन्हें काफी मात्रा में राहत मिली ।

सावित्री देवी उम्र ५५ वर्ष बताती है कि पांव में सोजीस आने पर गास, बेल, गुन्नाबूज को एक कपडे में बांधकर उसकी पोटली बनाकर उसे पानी में उबालो। फिर पोटली को बाहर निकालकर पांव मे सोजीस वाली जगह में उसका सेक दिया। इन्होंने ऐसा ४ दिन तक किया इससे सोजीस भी खत्म हुई और दर्द भी नही रहा। फोडे, फीलीयों में ये बताती है कि इनकी बच्चों को फोडे आदि होते रहते थे तो नीम के पत्तों का सेवन करने से अब न तो फोडे फुलसिया होती है और न ही शरीर में खुजली होती है।

निर्मला देवी उम्र ४८ वर्ष बताती है कि ये ज्यादा तर आयुर्वेदिक दवाईयों का ही सेवन करती है। इनके करीबी रिश्ते में बच्चे को छाती पर गिल्टी हो गई थी, इन्होंने उस बच्चे को ठाकूर नर्सिंग होम, बारसूर में लाया और वहां डॉ. मोहिंदर ने उसका आपरेशन करने को कहा, परंतु वहां किसी महिला ने उस बच्चे

को देखा और कहा इसका आपरेशन मत करवाओं और बच्चे को घर ले जाओ और ये करना कि हींग को पानी में घीसकर इसकी लेप बच्चे की गिल्टी पर ३-४ दिन तक करते रहें। उन्होंने ऐसा ही किया जो महिला द्वारा बताया गया था और बच्चे की गिल्टी ठीक हो गई, ये कहती है कि आयुर्वेद एक अच्छा इलाज है।

रीता देवी उम्र ३२ वर्ष है बताती है कि इनके बेटे को कब्ज की शिकायत थी। जब बच्चा सात महिने का था तो उसे कब्ज की शिकायत हो गई थी। डॉक्टर ने कहा कि इसकी टट्टी की जगह तंग है इसका ऑपरेशन करना होगा। लेकिन किसी वैद्य ने उन्हें यह नुस्खा बताया कि अलीया की गूदा को पानी में उबालकर उस पानी को बच्चे को ३-४ दिन तक पिलाओ उन्होंने वो पानी ३-४ दिन ते पिलाया और वह ठीक हो गई। आज वह बच्चा ७-८ साल का हुआ है, अब उसें कभी कब्ज की शिकायत नही हुई।

कैलाशो देवी उम्र ५८ वर्ष विधवा है। इन्हें ब्लड प्रेशर की शिकायत थी। ये बताती है कि इन्हें बताया तुलसी का एक पत्ता रोज सुबह खाने से ब्लड प्रेशर में फायदा होता है। ये कहती है मैं प्रतिदिन सुबह उठकर एक गिलास पानी पीती हूँ और अनार भी खाती हूँ अब ये ठीक है। घर में पीलीया हो जाए तो ये बताती है कि हम उन्हें गन्ने का रस, मूली, मौसमी फल आदि खिलाते है और ठंडी चीजों का अधिक सेवन करते है।

पार्वती देवी ७० वर्षीय वृध्दा है ये कहती है कि अगर बुखार तेजी से हो तो पानी में कडवा पत्ता, मुल्हेटी, मीठी सौंफ, बनकसा आदि को उबालकर, जब पानी उबालकर शेष रह जाए तो उस पानी को पीने से बुखार ठीक हो जाता है। ये अपने घर में ऐसा कई बार कर चुकी है। ये कहती है कि अगर घर में किसी सदस्य को बुखार आता है तो हम ऐसा ही करते है।

राम सिंह उम्र ७० वर्ष बताते है कि घर में किसी को पित्त हो जाती है तो ये लस्सी में काला नमक, काली मिर्च, अजवायन डालते है और उसे पीते है। इसे पित्त, जड से खत्म हो जाती है। ये इसका प्रयोग कई बार कर चुके है।दांत दर्द में भी ये बताते है कि नीम, वजा, गन्धीला की दातून करते है, इससे दांत मजबूत होते है, दांत में दर्द नहीं होता है। ये बताते है कि, मुझे जब गैस भर जाती है तो मैं पुदीने की चटनी बनाकर खाता हूँ इससे पेट में गैस नही होती है।

निर्मला देवी उम्र ३८ वर्ष है, ये भी हरसौर गांव की निवासी है और इनको काफी अरसे से खांसी लग रही थी। तो इन्होंने लगभग छः महीने तक अंग्रेजी दवाईयां खाई परंतु खांसी ठीक नही हुई। फिर इन्होंने ककड सिंगी को शहद के साथ मिलाकर खाना शुरू किया। धीरे-धीरे इसे खाने से खांसी में इन्हें राहत मिलती रही। इन्होने इसका सेवन लगातर किया अब ये बिल्कुल ठीक हो गई है। कान दर्द में ये बताती है

कि जब घर में इनके बच्चों या बडो को कान में दर्द होता है तो लहसुन की एक कली को सरसों के तेल में डालकर उसें आग में गर्म करके ठंडा होने देते है, जैसे गुनगुना हो जाए तो ड्क उसकी २-३ बुदें कान में डाल देते है रात को सोते समय और कान दर्द ठीक हो जाता है। ये कहती है कि जब किसी को कान दर्द हो तो हम ऐसा ही करते है।

मनसु देवी उम्र ५० वर्ष बताती है हाथ-पैर में यदि किसी को जलन होती है तो दालचिनी को पीसकर उसे सरसो के तेल में डालकर थोडा सा गर्म करते है, फिर हाथ-पाव में इसकी मालिश करते है, और इससे जलन नही रहती इन्होंने बताया कि यह प्रयोग हमने अपनी सांस पर १५ साल किया था । यह करने पर उन्हें कभी भी हाथ-पांव में जलन नहीं हुई ।

सुदेश कुमारी उम्र ४० वर्ष बताती है। कि खांसी में हम उदरक के रस को शहद के साथ मिलाकर खाते है और फिर थोडासा गर्म पानी पीते है । इससे खांसी ठीक होती है । और अजवायन के खाने से कम हो जाती है । जचा (मुहं पक जाना) हो जाने पर ये बताती है कि करकरा के फूल को मुंह में डालकर जचा में लाभकारी होता है।

सरला देवी उम्र ४० वर्ष है, जुकाम में बताती है कि हम जुकाम में काला जीरा, इलायची, त्रिणमूल और चीनी इन सब को एक करके पानी में उबालते है। उस पानी को कपडे से छानते है। उस छाने पानी को हम दिन में तीन बार सेवन करते है तो इस जुकाम बैठ जाता है। अगर बच्चे को जुकाम हो तो हम पानी को थोडा-थोडा करके बच्चों को भी पिलाते है। दांतदर्द में ये बताती है हम दांतदर्द में लौंग या काली मिर्च को दांतो के बीच डालते है और दांत दर्द ठीक हो जाता है।

सुनीता देवी उम्र ३२ वर्ष है। बुखार में ये बताती है कि काला जीरा, इलायची, काला नमक और चीनी आदि इन सबको इकट्ठे कर पानी में उबालते है और इसे ठीक काडने देते है, फिर इस पानी को बच्चा हो या बडा दोनों को पिलाते है इसे बुखार उतर जाता है। इसका प्रयोग हम घर में कई बार कर चुके है।

कुसुमलता उम्र ४० वर्ष है। कमर दर्द में ये बताती है कि हम काइला के तेल की मालिश करते है या सनखेरू के तेल की मालीश करने से कमर का दर्द ठीक होता है । पत्थरी हो तो बताती है कि पत्थर चाट को काली मिर्च के साथ पीसकर उसे खाओं इससे पथरी में फायदा होता है ।

रोशनी देवी उम्र ४५ वर्ष बुखार और बलगम में ये बताती है कि अगर बुखार हो तो सफेदे के पत्तों को पानी में उबालकर उसकी भाप लेने से बुखार उतर जाता है, और जब बलगम की शिकायत हो, तो भी इसकी भाप लेनी चाहिए इससे बलगम बाहर आती है । हरड को पीसकर गर्म पानी में खाने से शौच ठीक

शकुंतला देवी उम्र ४२ वर्ष है। ये एक सरकारी कर्मचारी है। जलने पर ये बताती है कि कराल की छाल का पेस्ट बनाकर सरसों के तेल के साथ मिलाकर उस पेस्ट को जले भाग पर लगा ले तो जलन भी नही रहती है और आराम जल्दी हो जाता है, और जले का निशान भी नही रहता है। मुंह मे छाले पड जाने पर जामून, वेल के पत्तों का दूध लगाने से मुंह के छाले समाप्त हो जाते है ये नुस्खा इन्होंने अपनी दादी और सांस पर अजमाया है। उसी परिवार के एक सदस्य ने ये बताया कि यदि मुंह पक जाए तो चिरायता के फूल को जीभ पर रखो तो इसे मुंह नही पकता है।

जगतराज शर्मा उम्र ७५ वर्ष है। इन्होंने अपनी भूमी पर सफेद मूसली की बीजाई की है। शुरू में इन्होने एक कनाल पर बीजी थी। ये बताते है एक ऐसी औषधी है, जो टॉनिक के रूप में लेते है। इसे छोटे या बडों सभी को देते है ये, अंग्रजी दवाई बिल्कुल नही लेते सिर्फ आयुर्वेदिक दवाईयां ही खाते है। छोटे बच्चे को खांसी हो तो ये बतो है कि इलायची, तुलसी के पत्तों का काढा बनाकर उसे बच्चे को पीलाओं खांसी ठीक होती है। सिरदर्द में अजवाईन, अदरक, छोटी-बडी इलायची का काढा बनाकर पीते है। सिर दर्द ठीक होता है। सिरदर्द में अजवाइन, अदरक, छोटी-बडी इलायची का काडा बनाकर पीते है। सिर दर्द ठीक होता है। कब्ज मे पुदीना, प्याज की चटनी खाते है। पीलिया हो जाए तो ये बताते है कि, गन्ने का रस, मूली आदि खानी चाहिए। ये कहते है कि आयुर्वेद ही पीलिया जैसी बिमारी का अच्छा इलाज है। दध्री में ये बताते है कि दुधली का रस लगाकर फिर दध्री की शिकायत नही होती है। पथरी में बताते है वणा पुसुठी को काढकर उसे पीने से पथरी ठीक हो जाती है। अधिक खून जाने पर ये बताती है कि ५-७ शीशम या पथरी टाहली को चबाओ इससे भी दर्द ठीक होता है । या कमल्सथा को घी और दूध में पकाकर उसे पीने से अधिक खून जाना और दर्द ठीक होता है।

सावित्री देवी उम्र ५० वर्ष है। पेट में कीडे हो तो बताती है कि राई को घी में भूनकर उसे खाओं इससे पेट में कीडे मर जाते है। जख्म में ये बताती है दुर्गाडी के पतों को पीसकर उसे जख्म में लगाओ इससे जख्म में दर्द नहीं होता है और जख्म जल्दी ठीक हो जाता है। छाती जाम या गला ठीक न होने पर बनकसा को पानी में उबालकर उसे पानी से छाती ठीक होती है और गला ठीक हो जाता है।

नक्सीर में ये बताती है कि मिश्री, धनसोआ को पीसकर इसे ठंडे पाने से लेना चाहिए नक्सीर नळीं फुटती है। ये बताती है आम्बला अच्छा होता है। इसके सेवन से हाजमा ठीक रहता है, बाल सफेद नही होते है और आँखो की रोशनी भी ठीक रहती है।

रतनी देवी उम्र ६० वर्ष है। पेट दर्द में ये बताती है कि ये त्रिफला चूर्ण ही खाती है। ये त्रिफला चूर्ण खुद बनाती है। कब्ज में हरड का मुरब्बा बनाया है, इसे खाती है और कब्ज ठीक हो जाता है। बदन में खारीश लगे तो ये नीम के पत्तो को पीने के पानी में डालकर इसे पीती है। इसे खारीश नही होती है।

नीलमा देवी उम्र ६५ वर्ष मलेरिया होने पर ये बताती है कि कडवे पेडरे को घोंटकर या पानी में उबालकर जो शेष पानी बच जाए मलेरिया के रोगी को पीला दो। सिर दर्द में ये बताती है कि कितना भी सिर दर्द हो सुंठी को लस्सी के साथ घीसकर उसकी लेप करने से सिर दर्द ठीक हो जाता है। कमर दर्द में ये बताती है कि सुंठ को घी में भूनकर उसे सोते समय दूध के साथ रोज रात को सोने से पहले पीने से कमर दर्द ठीक हो जाता है।

पृथ्वीचंद उम्र ६० वर्ष शिक्षक (सेवानिवृत्त) है। खांसी में ये बताती है कि, सितोपलादि चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ दिन में तीन बार ले तो खांसी ठीक होती है। जखम में ये बताते है कि कडवा तेल में हल्दी मिलाकर जखम में लगाओ जखम ठीक हो जाता है। दस्त में ये बताते है कि मुंगी-चावल की खिचडी खानी चाहिए इससे दस्त ठीक होते है। ये ज्यादातर आयुर्वेदिक दवाईयां ही खाते है। खांसी मे ये एक और नुस्खा बताते है कि, काली मिर्च और मिश्री को पीसकर उसमे गुड मिलाकर उसकी बडी बनाकर खाने से खांसी नही लगती है। जुकाम में ये बताते है कि, २-३ चम्मच बेसन, २-३ चम्मच सुजी पीसी हुई, सुंड ५-७ दाने डालकर इसे पीना चाहिए ये जुकाम में लाभदायक होता है। ये बावासीर और गठीया की दवाई देते है। ये दवाई खुद तयार करते है। छोटे बच्चे पेशाब करे तो उसको ब्रहमी वटी का जूस निकालकर काली मिर्च, थोडी मिश्री, डालकर फिर बच्चे को इसका घोल बनाकर १-२ बार पीला दो तो बच्चा बिस्तर पर पेशाब नहीं करेगा।

रोशनलाल शिक्षक (सेवानिवृत्त) है उम्र ६३ वर्ष है। ये सिर दर्द में बताते है कि बीहन (धनिया) सुखी हुई को भूनकर पीसो फिर उसका लेप करने से सिर दर्द ठीक हो जाता है। बदन दर्द में ये बताते है कि सुंठ, काली मिर्च, सिंचर नमक, गुम्मालूण को मिलाकर उसका घोल बनाकर पीने से बदन दर्द ठीक हो जाता है। कमर दर्द में सनखेरन के तेल की मालिश करनी चाहिए। पेट मे गैस हो जाने पर हींग खिलाने से गैस ठीक हो जाता है। नाक से सांस न आए तो पिप्लामिंट, अजवाइन सत्व की अनुस्वार लेने से नाक बंद नही होती है। गला साफ करने के लिए ये बताते है कि पिप्लामेंट और अजवाइन सत्व ही लेनी चाहिए। पेट दर्द में एक बुंद पानी उसमें अजवाइन सत्व और पिप्लामेंट लेने से पेट दर्द ठीक होती है। ये सब इनका खुद का अनुभव है।

रीता देवी उम्र २९ वर्ष । पेट दर्द में आम्बला, ब्रेहडा-हरड का चूर्ण बनाकर खाते है । ये कहती है कि ये चूर्ण, पेट दर्द के लिए अच्छा है। ये पाचन शक्ति को भी ठीक करता है और सुधामृत भी लेती है। पेट दर्द के लिए हाँथ-पांव में जलन हो तो अलोवेरा का जेल + पानी के साथ मिलाकर उसकी मालिश करती है । ये कहती है इसकी मालीश करने से हाँथ-पांव में जलन नही होती है।

बटारली

गांव बटारली, उपकेन्द्र से २०० मीटर की दूरी पर स्थित है। गांव की जनसंख्या ३३१ है । इसमें १५८ स्त्रीयां और १७३ पुरूष शामिल है। गांव में चूल्हों की संख्या ५७ है। गांव में कुछ घर कच्चे है और कुछ घर पक्के है। गांव के लोगो का मुख्य पेशा कृषि है। गांव में दो महिलामंडल और पांच स्वयं सहायता समूह है।

रणजीत सिंह गांव बटारली के रहने वाले है। इनकी उम्र ५४ वर्ष है। रणजीत सिंह सेवानिवृत्त है। ये बताते है कि ये खांसी हो जाने पर गर्म पानी में थोडा शहद मिलाकर पीते है, इससे खांसी नही रहती है। घुटने में दर्द हो जाने पर अलोवेरा का जैल निकालकर देसी घी में भूनकर और चीनी मिलाकर खाते है। इससे घुटने के दर्द में आराम मिलता है। इनको अक्सर घुटने में दर्द की शिकायत होती है।

वीना देवी – उम्र –३५ वर्ष

वीना देवी बताती है कि पेट दर्द हो जाने पर हींग की खिल बनाकर गुनगुने पानी के साथ खाई तो, पेट दर्द ठीक हो गया।

सुलोचना देवी – उम्र ३६ वर्ष

सुलोचना देवी ने बताया कि इनकी हड्डी में चोट आ गई थी इसके लिए इन्होंने प्याज की छाल को पीसकर इसमें गुम्मा नमक मिलाकर गर्म करके चोट की जगह लेप किया, इसका लेप चार-पांच बार करने से दर्द कम हो गया।

इन्होंने बताया कि ठंड लग जाने पर इन्होंने अपने बेटे को लौंग का बारीक पाऊडर दूध के साथ दिया।

सुमनलता और अंजू

उम्र - ३५ वर्ष   उम्र - ३२ वर्ष

सुमनलता बताती है कि उनके बच्चे को कान में दर्द था इसके लिए इन्होने सरसों के तेल में लहसुन को डालकर गुनगुना किया और कान का दर्द कम हो गया।

तारा देवी – उम्र २२ वर्ष

तारा देवी बताती है कि अदरक, सौंफ, मेथी, अजवाइन, काली मिर्च, गुम्मा नमक, तुलसी के पते डालकर सर्दी, खांसी जुकाम में काढा पीती है। और सर्दी, खांसी-जुकाम में लाभ होता है।

कला देवी – उम्र ७० वर्ष

कला देवी ने बताया कि उन्होंने कब्ज में अलिए की टाट का गूदा पानी में उबाला और उस पानी को पिया और कब्ज ठीक हो गई।

सीमा देवी – उम्र ४० वर्ष

सीमा देवी के लडके को पेट में कीडे थे इसके लिए इन्होने नीम की पत्तियों का रस निकालकर एक सप्ताह तक लगातार पिलाया और पेट के सारे कीडे निकल गए।

सत्या देवी – उम्र ४८

सत्या देवी शुगर की मरीज है, शुगर के लिए ये वक्रवेल के पत्तों को सुखाकर इन्हें बारीक पीसकर पाउ्डर बनाती है। इस बारीक पाऊडर को सुबह खाली पेट पानी के साथ लेने से शुगर नियंत्रित हो जाता है। जामुन की गुठलियों को भी सुखाकर पीसलेती है और इस पाऊडर को खाली पानी के साथ खाती है इससे भी शुगर नियंत्रित होती है।

शुगर में मीठी चीजों का परहेज करती है। करेले व पपीते की सब्जी ज्यादा खाती है।

बसन्ती देवी – उम्र ७० वर्ष

बसन्ती देवी ने बताया कि जोडो के दर्द के लिए वरया, सुंड, मेथी, झाड, जायफल को पीसकर तिल के तेल में डालकर मालिश करती है। इससे जोडो का दर्द कम हुआ। देसी घी में जायफल भूनकर उसमें सुंड, इलायची मिलाकर गर्म दूधं को साथ पीती है। इससे भी जोडो के दर्द में फायदा हुआ।

शीला देवी – उम्र ४४ वर्ष

शीला देवी ने बताया कि इनके पति को कब्ज थी, इसके लिए इन्होंने सफेद गुलाब की पखडियों को दूध में काढकर पिलाया और कब्ज खत्म हो गई। जल जाने पर ये जख्म पर काकडी (खीरे) का पानी लगाती है। इससे जलन भी नहीं होती है न ही फफोले पडते है।

सत्या देवी – उम्र ४८ वर्ष

सत्या देवी ने बताया कि गिरनेसे चोट लग गई, इन्होंने दूध में सिलाजीत डालकर पिलाई इसे पिलाने से हड्डीयां मजबूत हो गई। इससे हड्डीयों में पकड आती है। गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीना भी चोट में फायदेमंद होता है।

वीरसिंह – उम्र ४२ वर्ष

वीरसिंह को बवासीर की शिकायत थी, इसके लिए इन्होंने घरेलू नुस्खा अपनाया। कलम की छाल को पानी में रखते है। प्रतिदिन शौच जाने के बाद इस पानी का प्रयोग करते है, जितना पानी निकाला जाता है उतना ही पानी और डाल देते है, इसका देढ महिना प्रयोग करने के बाद इनकी यह शिकायत दूर हो गई, अब ये बिल्कुल ठीक है। यह नुस्खा इन्हें एक वैद्य ने बताया था जिनका अब स्वर्गवास हो चुका है।

पृथ्वीसिंह – उम्र ७३ वर्ष

पृथ्वीसिंह सेवानिवृत्त है। पृथ्वीसिंह ने बताया कि ये अर्जुन की छाल को बारीक पीसकर उसका चूर्ण बनाकर खाली पेट ठंडे पानी के साथ खाते है। इससे इनका रक्तचाप नियंत्रित रहता है। ये उच्च रक्तचाप के मरीज है। इसके लिए ये नमक, मिर्च, मसाले व तली चीजों का परहेज करते है। पृथ्वीसिंह का मानता है कि अलोवेरा एक टुकडा प्रतिदिन खाना भी लाभदायक है । ये शुगर के भी मरीज है। १९९८ से इन्हें शुगर की शिकायत है। १९-०७-२००७ को इनकी चंडीगढ में बाईपास सर्जरी हुई थी। इन्होंने हरड, बहेडा, आंवला का चूर्ण बनाया है। पेटदर्द, कब्ज हो जाने पर इस चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ लेते है। बदनदर्द हो जाने पर सौफ, मेथी, तुलसी के पत्तों का काढा बनाकर पीते है।

मीरा देवी – उम्र ४० वर्ष

मीरा देवी ने बताया कि इनकी बेटी को उल्टी व दस्त हुए थे इसके लिए इन्होने प्याज और पुदीने का पानी पिलाया और फायदा हो गया। मीरा देवी ने यह भी बताया कि बुखार हो जाने पर सिर पर ठंडे पानी की पट्टीयाँ रखती है, इससे बुखार हल्का पड जाता है। सर्दी, खांसी-जुकाम हो जाने पर इलायची, सुंड, सौंफ, मग, काली मिर्च, वनक्षा का काढा बनाकर पीती है। बच्चों को खांसी हुई थी तो हरड को भूनकर नमक लगाकर मुंह में डालकर चुसने को दी, इससे खांसी में फायदा हो गया।

शशी – उम्र ४२ वर्ष

शशी बताती है कि गला खराब हो जाने पर गर्म पानी में गुम्मा नमक डालकर गरारे करती है। इनके लडके को खांसी हो गई थी तो इन्होंने मग और बडी इलायची को भूनकर, बारीक पीसकर शहद में

मिलाकर खाने को दिया और खांसी दो दिन में बिल्कुल खत्म हो गई। जब इन्हें दस्त लगे थे तो इन्होने सौंफ को देसी घी में भूनकर उसमें चीनी मिलाकर तीन बार खाया और दस्त में फायदा हो गया।

महिंदर सिंह – उम्र ४४ वर्ष

महिंदर सिंह एक वैद्य के रूप में इन्हें काफी जडी बुटियों का ज्ञान है। महिंदर सिंह पथरी, शुगर वाकसीर, तरसेली, पीलीया होने की दवाई देते है। इन्हें १० वर्ष का अनुभव है। लोग दूर-दूर से इनके पास दवाई लेने आते है लागो को मुफ्त दवाई देते है कोई फीस नही लेते है। आज तक कभी ऐसा नहीं हुआ कि कोई मरीज दवाई लेने आया हो और ठीक न हुआ हो।

गांव बडीतर

गांव बडीतर उपकेंद्र ज्योली देवी से २०० मीटर की दूरी पर स्थित है। गांव से २ कि.मी दूरी पर जौडे अम्व आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र औ २ कि.मी की ही दूरी पर आयुर्वेदिक स्वास्थ्य दादडू स्थित है। गांव की जनसंख्या ३९३ है। गांव में १८२ स्त्रीयां २७१ पुरूष है। गांव के लोगो का मुख्य पेशा कृषि है। गांव में एक महिला मंडल और एक स्वयं सहायता समूह है ।

कमला देवी – उम्र ३६ वर्ष

कमला देवी ने बताया कि उन्हें पथरी चट का एक पत्ता खाली पेट खाया और दो महिने तक लगातार इसे खाने से इनकी पथरी बिना ऑपरेशन के निकल गई। जब घर में बच्चो को खांसी होती है तो शहद में काली मिर्च थोडासा नमक मिलाकर गुनगुना करते है। फिर इसे खाने से खांसी में फायदा हो जाता है। इसका लडका बिस्तर में पेशाब कर देता था। इसके लिए इन्होंने रोज रात को एक छुआरा खाने को दिया और उस बच्चे ने बिस्तर में पेशाब करना बंद कर दिया। बच्चों कों उल्टी होने पर नमक- चीनी का घोल बनाकर दिया और उल्टी आना बंद हो गई।

रोशनी देवी – उम्र ४२ वर्ष

रोशनी देवी ने बताया कि बुखार में तुलसी के पत्ते, चोरा, चिरायत को पानी में काढकर इस पानी को पीने से बुखार टूट गया। सर्दियो में मुंह मुलबी का टुकडा डालकर चूसती रहती है इससे खांसी नही होती है। इनको जोडो में दर्द होता है इसलिए ये झाऊ, वरया, सुण्ड को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर मालिश करती है। इस मालिश को करने से इन्हें जोडो के दर्द में फायदा हुआ।

शकुन्तला शर्मा – उम्र ५३ वर्ष

शकुन्तला देवी की टांग में चोट आ गई थी और खून बंद नही हो रहा था। इन्होंने जख्म पर हल्दी लगाई और खून बहाना एकदम बंद हो गया। शकुन्तला देवी ने बताया कि इनकी पोती का मुँह पक गया था। इसके लिए इन्होंने मुंह में कत्था लगाया इससे बच्ची का मुहं जो पक गया था ठीक हो गया। इन्होंने बताया कि पेट दर्द होने पर इन्होंने हरड, बहेडा, आंवला का चूर्ण गर्म पानी के साथ खाया और दर्द से फायदा हुआ।

सुकेश कुमारी – उम्र २७ वर्ष

सुकेश कुमारी ने बताया कि बच्ची की छाती जाम हो जाने पर इन्होंने काला जीरा, वनक्षा, तुलसी के पत्ते, जूफा का फूल काढकर बच्ची को वह पानी पिलाया दो दिन ऐसा पानी पिलाने के बाद बच्ची की छाती खुल गई। इन्होंने बताया कि माहावारी के समय ज्यादा दर्द होने पर इन्होंने मेथी, सौंफ, इलायची, सुण्ड डालकर काढा बनाकर पिया और दर्द में आराम मिल गया। दर्द होने पर गर्म पानी का सेका भी देती है।

सविता शर्मा – उम्र २९ वर्ष

सविता शर्मा ने बताया कि बच्ची को दस्त लगने पर इन्होंने बादाम और मिश्री को बारीक पीसकर बच्ची को दिया इससे दस्त कम हो गए। इन्होंने यह भी बताया कि नमक और चीनी का घोल पिलाने से भी उल्टी-दस्त में फायदा होता है। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। उल्टी-दस्त हो जाने पर प्याज और पुदीने को बारीक पीसकर इसका पानी पीने से भी लाभ होता है। इन्होंने यह भी जानकारी दी कि ये अपने बच्चो को नीम वाले पानी से नहलाती है। इससे इन्हें फोडे-फुंसियां नही होती है।

शीला देवी– उम्र ७४ वर्ष

शीला देवी ने हमें जानकारी दी कि उनका हाथ कट गया था तो, उन्होंने कपडे को जलाकर उसकी राख जख्म में भर दी इससे जख्म जल्दी ठीक हो गया। जख्म हो जाने पर अगर खून बहाना बंद न हो तो इस पर मिट्टी का तेल या फिटकरी लगाते है। इससे खून बहना एकदम बंद हो जाता है। इन्होंने बताया कि इनका गला सूखता है, इसके लिए ये ठुआरे की गुठली को मुंह में डालकर चूसती, इससे गला नहीं सूखता है।

सत्या देवी – उम्र ७० वर्ष

इन्होंने बताया कि ये झाऊ की कोपले, वणे पत्ती, वरया, इलायची, जीरा, गुम्मा नमक को पीसकर गोली बना लेती है। और बुखार में काढा बनाकर इस गोली को खाती है इससे बुखार ठीक हो जाता है।

ज्यादा बुखार होने पर सिर पर ठंडे पानी की पट्टीयां रखती है। इससे बुखार हल्का पड जाता है। इन्होंने बताया कि जब इनके घर में छोटे बच्चे को उल्टिंया लगी थी तो इन्होंने कुम्वजे की मिट्टी को पानी में घोलकर पिलाई और उल्टिंया बंद हो गई। खांसी होने पर इन्होंने सुहागा की खीर बनाकर शहद के साथ खाई और दो दिन तक इसका प्रयोग करने से खांसी खत्म हो गई।

विमला देवी – उम्र ४५ वर्ष

इन्होंने हमें बताया कि एक बार इन्हें खून जाने की शिकायत होने लगी। इसके दौरान इन्होंने गर्म दूध में घी डालकर दूध को पीया और दिन में तीन बार इसका प्रयोग करने से खून जाना कम हो गया और धीरे-धीरे आराम मिल गया। इन्होंने बताया कि कब्ज होने पर इन्होंने गुलाब की पंखुडियों को दूध में उकलकर पिया और कब्ज ठीक हो गई, पेट बिल्कुल साफ हो गया। उस दिन के बाद ये प्रतिदिन गुलाब की एक पंखुडी को खाती है। इससे कब्ज बिल्कुल ठीक हो गई।

नीशा कुमारी – उम्र २५ वर्ष

नीशा कुमारी ने बताया कि इनकी बच्ची को खांसी हो जाने पर इन्होंने अदरक के रस में शहद मिलाकर दो दिन लगातार पिलाया और खांसी खत्म हो गई।

रत्नी देवी – उम्र ५२ वर्ष

रतनी देवी ने जानकारी दी कि इनकी रिश्तेदार को देढ महिने लगातार बुखार आता रहा, दवाईयां खाने से भी फायदा नही हुआ। इन्होंने तुलसी के पत्ते, हल्दी, गुलाब, नीम के पत्तो को ५ गिलास पानी में उबाला, जब पानी आधा गिलास बच गया तो उस पानी को पी लिया। एक सप्ताह लगातार इसका सेवन करने से बुखार एकदम टूट गया उसके बाद इन्हें कभी बुखार नहीं आया। इन्होंने यह भी जानकारी दी कि साधारण बुखार हो जाने पर तुलसी के पत्ते, सौंफ, गुम्मा नमक, वनक्षा, इलायची, काली मिर्च का काढा बनाकर पीती है। इस काढे को पीने से सर्दी, खांसी, बदन दर्द में भी फायदा होता है। ज्यादा सफर करने पर इनके पैरो में सोजिश (सूजन) आ जाती है, इसके लिए इन्होंने बताया कि गर्म पानी में गास वेल (अमरवेल) को डालकर, थोडा सा गुम्मा नमक मिलाकर सेंक दिया और पैरो की सोजिश खत्म हो गई। खांसी हो जाने पर इन्होंने सुहागा की खिल बनाकर, फिर उसको पीसकर शहद के साथ खाया और खांसी खत्म हो गई।

गायत्री देवी – उम्र ७५ वर्ष

गायत्री देवी ने बताया कि इन्हें घुटने पर फोडा हो गया था इस पर इन्होंने तीन बार हींग का पेस्ट बनाकर लगाया और सारा मवाद अपने अपने आप निकल गया, इससे दर्द भी नही हुआ। इन्होंने बताया

कि जोडो में दर्द होने पर इन्होंने कच्ची हल्दी को कद्दुकस करके उसको देसी घी में तला और सूखे मेवे और चीनी मिलाई। इसको खाने से जोडो के दर्द में भी फायदा हुआ साथ ही गंदा खून भी साफ हो गया। हल्दी, खून भी साफ करती है, एक बार पेट दर्द हो जाने पर हल्दी का गर्म पानी के साथ फक्का लिया था और पेट का दर्द कम हो गया। अगर गैस के कारण पेट दर्द हो तो हींग की खीर बनाकर खाती है इससे गैस नहीं होती है। खाना बनाते समय सब्जियों में हींग जरूर डालती है इससे गैस की समस्या होती ही नही है।

मधु शर्मा – उम्र २८ वर्ष

मधु शर्मा ने बताया कि बदन में दर्द होने पर इन्होंने सन्खेरू के तेल की मालिश की और दर्द से फायदा हो गया।

कमलेश शर्मा – उम्र ४० वर्ष

कमलेश कुमारी ने बताया कि खांसी होने पर हरड को भूनकर, इसका बारीक पाऊडर बनाकर शहद के साथ खाया और खांसी खत्म हो गई।

हरड का चूर्ण बनाकर कब्ज में खाने से भी कब्ज कम होती है।

ज्यादा खांसी होन पर मक्की की गुल्ली को जलाकर इसकी राख को शहद में मिलाकर खाने से खांसी खत्म हो जाती है।

इन्होंने बताया कि बच्चे की छाती जाम हो जाने पर छाती पर हींग जगाया इससे छाती खुल गई। छाती पर विक्स लगाकर रूई भी रखती है। इससे छाती में ठंड नही लगती है। छाती गर्म रहती है।

बच्चे को कब्ज हो जाने पर अजवाइन को बारीक पीसकर गर्म पानी के साथ पिलाया और कब्ज खत्म हो गई।

इन्होंने बताया कि दांत में दर्द हो जाने पर दांत के खाली भाग में हींग रख लिया और दर्द खत्म हो गया।

उल्टी-दस्त हो जाने पर प्याज और पुदीने का पानी देती है ।

बच्चो के मुंह पक जाने पर करकरे का फूल मुंह में लगाती है इससे सारा गंदा पानी अपने आप बाहर निकल जाता है, और मुंह ठीक हो जाता है। दस्त लगने पर इन्होंने सौफ को देसी घी में भूनकर इसमें चीनी मिलाकर खाया और दस्त में फायदा हो गया।

रोशनी देवी – उम्र ४२ वर्ष

इन्होंने हमे जानकारी दी की जल जाने पर कच्चा आलू पीसकर लगाते है। काकडी का पानी लगाने से भी न तो जलन होती है न ही फफोले पडते है।

जले पर नारीयल का तेल लगाने से भी आराम मिलता है।

निर्मला देवी – उम्र ४० वर्ष

निर्मला देवी ने बताया कि इन्हें आँखो में जलन होती थी तो इसके लिए ये शहद को काजल की तरह आँखो में लगाती थी इससे आँखो की जलन खत्म हो जाती थी।

रीता देवी – उम्र ४९ वर्ष

रीता देवी को बताया कि इनके रिश्तेदार का लडका आग में गिर गया था उसकी टांगे बुरी तरह से जल गई थी। उन्होंने बच्चे की टांगो पर शहद का लेप किया इससे ठंडक पड गई और फफोले भी नही पडे। तीन दिन जगातर शहद का लेप करने से लडका बिल्कुल ठीक हो गया। टांगो पर जलने के निशान भी नही रहे ।

इन्होंने बताया कि इनके कान में दर्द था और इन्होंने सरसो के तेल में लहसुन की एक कली को गर्म किया, गुनगुना होने पर इस तेल को कान में डाल दिया और दर्द खत्म हो गया । इन्होंने बताया कि गला खराब हो जाने पर गर्म पानी में गुम्मा नमक डालकर गरारे किए और गला ठीक हो गया ।

एक बार इनकी बेटी के गले में दर्द हुआ फिर इन्होंने काली मिर्च का बारीक पाऊडर ठंडे पानी के साथ खिलाया और गले का दर्द खत्म हो गया ।

• • •

जनस्वास्थ्य का क्षेत्र : घरेलू उपचार पध्दति

ब्लॉक नदौन :

हिमाचल प्रदेश के हमीरपुर जिले में, ब्लौक नादौन में राष्ट्रीय स्वास्थ्य अभियान के अंतर्गत आयुष, की स्वास्थ्य सेवाओं को मुख्य प्रवाह में लाने के लिए पुर्वाभ्यास किया गया। जिसमें पहला गाँव नारा लिया गया।

नारा गाँव का सर्वेक्षण - इस सर्वेक्षण के द्वारा हमने गाँव की पुरी जानकारीली व गाँव की स्थिती को देखा। नाय गाँव में ५८४ जनसंख्या है जबकि पुरी पंचायत में जनसंख्या २३०४ है। नारा पंचायत में परिवारों की संख्या ४४३ हैं। हमने केवल नारा गांव का सर्वेक्षण किया, जिसमें. हम घर-घर गये व लोगो से जाना कि क्या डॉक्टर के पास जाने से पहले आप अपनी बीमारी के लिए स्वयं कोई इलाज करते है। जिसमे बारे में लोगों ने बताया कि जो हमारे बुजुर्ग या माता-पिता करते थे हम उसी पद्धति को अपना रहे है। कोई भी बिमारी हो जाने पर हम पहले घरेलू इलाज करते है फिर उससे फर्क न पडे तो डॉक्टर के पास जाते है। यहां पर हमारे नजदीकी उपकेन्द्र में एक ए.एन.एम है जहां पर साधारण व छोटी सरल बीमारी का इलाज होता है।

लोगो द्वारा बताए गए घरेलू उपचार-

लोगो ने बताया कि घरेलू उपचार के प्रयोग में आने वाली जडी-बूटीयाँ यहां पर आसानी से मिल जाती है।

१. हरड - हरड का प्रयोग पुरानी से पुरानी कब्ज को दूर करने के लिए किया जाता है। हरड को गर्म पानी के साथ (पिसा चूर्ण बनाकर) खाने को दिया जाता है ।(गांव के ओंकार सिंह ठाकुर ने बताया)

२. हरड, वेडा, आँवला, पुदीना, नमक - हरड, वेडा, आँवला, पुदीना को पिसकर इस नमक मिलाकर चूर्ण तैयार करते है, जो पेट दर्द, पेट गैस के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। खाने को पचाने में भी मदद करता है भुख बढाता है। (गांव की आंगनवाडी कार्यकर्ता राजन देवी ने बताया)

३. खैर - खैर का काड कर कत्था बनाया जाता है, और इसका प्रयोग जचा में किया जाता है ।(लार मुंह से चले तो)

४. पेट दर्द के लिए उपचार - अजवायन, मेथी, सौंफ का काढ़ू बनाकर पीने से आराम मिलता है। गांव के लोगो ने बताया कि आज भी हम ऐसा ही करते है। (गांव निवासी सुषमा देवी ने बताया)

५. एलर्जी - एलर्जी हो तो काली मिर्च को देसी घी के साथ खाने को देते है। (पानो देवी महिला ने बताया)

६. खांसी - खांसी हो तो अदरक का रस निकाल कर इसे शहद के साथ खाते है। हरड की गुठली को भूनकर चूसने से काफी आराम मिलता है। (गांव की सिमरो देवी ने बताया)

७. खारिश - खारिश हो तो हल्दी, काली मिर्च को ठंडे पानी से खाते है। (हल्दी यहां लोग खेतों में उगाते है।) - अमरो देवी

८. फोडे-फुंसियाँ - फोडे-फुंसियों के लिए नीम की पत्तियों को सुखाकर पीसकर उसकी गोलियां बनाते है और भूखे पेट ठंडे पानी से रोज खाते है। (नीम का पौधा नर्सरी से मंगवाकर लोगो ने अपनी जमीन में लगाया है।) - ओंकार सिंह ठाकुर जो गांव के प्रधान है बताया।

९. सिर दर्द - बसूटी के पत्ते पर सरसो तेल को लगाकर गर्म करके माथे पर बांधने से सिर दर्द में आराम पडता है। (बसूटी जंगल में मिल जाती है)

१०. दमा या अस्थमा - अक्क के फुल में मलठीसत (धूर के तरह होती है) को बराबर मात्रा में डाल कर पीसकर शहद के साथ मिला कर रोज सुबह खाने से आराम मिलता है। (यह ओंकार सिंह ने बताया, जो गांव में वैद्य का कार्य भी करते है।)

११. थायराइड - मेथी, अजवायन, काली मिर्च पीसकर उसे रोज सुबह गुनगुने पानी से खाने पर आराम पडता है। गांव की सावित्री देवी ने बताया कि उन्हे थायराइड था, सारी जगह की दवाईयां खाई पी.जी.आय. चंडीगड में चैक करवाया वहां की दवाईयां खाई मगर कोई फर्क नहीं पडता था, फिर घर में इसका सेवन करने से अब मुझे थयराइड नही है।

१२. पेट में कीडे - अजवायन, काली मिर्च, सौंफ, वनकक्षा को उबालकर उस पानी को दो-तीन बार पिया जाए तो आराम मिलता है। करेले का जूस भूखे पेट पीने से भी पेट के कीडे मर जाते है।
(यह गांव की आंगनवाडी सेविका राजन देवी ने बताया व सीमा देवी ने बताया)

१३. शरीर का वाया व विष - लहसुन, अदरक, काली मिर्च, मेथी शरीर में हुए वाया को व विष को कम करती है।

१४. चोट लगे पर खून निकले तो - कच्ची हल्दी का एक चम्मच दूध में डालकर पीने को देते है। उससे अन्दर शरीर में थोडी गर्मी आती है व दर्द कम होता है। (यह गांव की रजनी देवी ने बताया)

१५. दस्त - दस्त हो तो पुदीना, प्याज, काली मिर्च, नमक को पीसकर वह रस पीने को देते है। यह गांव की सुषमा ने बताया।

१६. बरसात में पैरों की उंगलियां सडे तो - बरसात में उगलियां सडने पर हल्दी के साथ सरसों का तेल लगाते है। दाद, (ददरी) खाज, खुजली - हो तो खरबूजे का पानी लगाया जाता है।

अगर पैरो की उगलियां सडे तो लहसुन सरसों के तेल के साथ लगाते है व जल्दी आराम पडता है। (यह जानकारी गांव की मनोरमा देवी ने दी।)

१७. पेट खराब हो (उल्टी का मन करे) – मेथी, सौंफ, अजवायन में डालकर उसे ठंडे पानी से खाते है व शीघ्र आराम पडता है। यह जानकारी गांव की कान्ता देवी ने दी।

१८. पेट गैस हो तो – पेट गैस हो तो हींग भूनकर खाते है। गुनगुने पानी से (गांव की पुष्पा देवी ने बताया)

१९. जचा हो तो – केले के पेड पर कुकु लगाता है वह लाल रंग का होता है उसका पानी लगाने से ठीक हो जाता है।

२०. जोडो का दर्द – छुं का पानी (दूध की तरह होता है) लगाने से जोडो का दर्द खत्म हो जाता है।

२१. दस्त – चाय में बर्फ डालकर पीने से दस्त में तुरंत आराम मिलता है। यह जानकारी मनोरमा देवी व रजनी देवी ने दी।

२२. बदलविष – बुकार के पत्तो को पीसकर उस पानी को पिया जाए तो बदलविष चला जाता है।

२३. नीम – सिर में शिकारी हो तो दही में सरसो का तेल मिला कर बालों को घीसे तो शिकारी चली जाती है।

२४. गठिया – लहसुन के उपर एक और पत्ते के अम्र लगाती है उसे लहसुनी लगती है उसे पीसकर खाने से सब्जी में डालने गठिया में फायदा मिलता है।

२५. छुआली (बच्चा दूध की उल्टी करे) अजवायन भिगोकर उसे निकाल दे, फिर उसे भुने और फिर इलायची वनकक्षा, थोडी चीनी डालकर चम्मच में ठंडे उबले पानी में घोलकर बच्चे को दो बार देने से आराम पडता है। (यह जानकारी कर्मीदेवी व मीना कुमारी ने दी।)

२६. जोडो का दर्द व सोजिश – गास बेल, भंग, मैदडू के पत्ते, रहान के पत्ते, वना, वसूटी, गन्देला, सारा साथ में उबालकर उस पानी का सेका रोज शाम सोने से पहले दिया अब आराम है। यह जानकारी ब्रहमी देवी ने दी।

२७. काली खांसी – ककडसिंगी की गुठली, घास के ऊपर काटों की तरह होती है (लम्ब) बास की गाठ को जलाकर उस राख को शहद के साथ खाने से आराम मिलता।

२८. पेट दर्द – शिशु के पेट में दर्द हो तो चपाती तबे पर डालते है, एक साइड ही पकाते है, फिर बच्चे के पेट से गुनगुनी कर बांधने से आराम तुरंत मिलता है (चपाती में अजवाइन डालते है) एक बाजु तेल लगाकर बांधते है। यह जानकारी गांव की रसालों देवी ने दी।

२९. आंखो में चोट लगे तो - लाल चंदन शहद के साथ पीसकर लगाते है। नमक पानी में डालकर उससे आँखो में छिंटे मारने से आराम मिलता है।

३०. जलने पर - अगर जल जाए तो आलू, हल्दी, नमक जले स्थान पर लगाते है।

३१. दस्त - दस्त हो तो पक्के बेल की गिरी खाते हैं।

३२. उगलियां पकना - अगर पैरों की उगलियां सडे तो हरड को पीसकर लगाते है।

३३. दांत दर्द - चितरा की जड मुंह में रखे तो दर्द दूर हो जाता है।

३४. अक्क का दूध दांत में भरे तो दर्द कम पड जाता है। शांकारी देवी व रमेशरानी ने बताया।

३५. बच्चे का गला खराब हो - लोंग को पीसकर चटा देने से आराम शीघ्र पडता है। साथ में कत्था में मिक्स करते है।

३६. सिर दर्द - सुडं, तारामिरा, (राई) पीसकर लस्सी में घोल कर माथे पर लगाने से आराम पडता है।

३७. लहसुन - लहसुन खाने से मोटापा कम होता है। यह जानकारी पानो देवी व सुषमा देवी ने दी।

३८. हड्डी टूटी हो तो - सफेदे के पत्ते, गास बेल, बना, बसूटी, भंग इकठ्ठा पीसकर उस जगह बांध लेने से हड्डी जुड जाती है। सरोज देवी, कुशल कुमार गांव नारा।

गांव की जानकारी (परीवार सर्वे) स्वास्थ्य संबंधी परंपराएँ -

गांव नारा में लोगो ने बताया कि हम लोग आयुर्वेद को ज्यादा महत्त्व देते है।

एलोपैथीक (अंग्रेजी दवाईयां) खाने से दवाई का जब तक असर रहता है तब तक ठीक रहते है, उसके बाद फिर बीमारी वैसी । इसलिए आयुर्वेद से आराम थोडे देर से पडे, पर बिमारी जड से चली जाती है।

गांव की शांकरी, सोमा, रजनी, सरोज, कुशल, सावित्री देवी ने कहा।

गांव नारा की जानकारी - गांव नारा के प्रधान ओंकार सिंह ठाकुर है। जो पंचायत की सारी मुश्किलों को समाप्त करना चाहते है व पंचायत को स्वच्छ रखना व सारी सुविधाएं मुहैया करवाना चाहते है। पंचायत में चार आंगनबाडी केन्द्र है। एक स्वास्थ्य उपकेन्द्र है जहां पर ए.एन.एम. रहती है। गांव में एक पारंपरिक दाई है। स्वयं प्रधान ओंकार सिंह वैद्य का काम करते है। हमने घर-घर जाकर लोगो से आयुर्वेद के बारे में जाना (गांव में पूरी साफ-सफाई रखी गई है। गांव के मध्य में आंगनबाडी केन्द्र है ।

गाँव गाहली

गांव की जानकारी - इस गांव में एक आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र है। एक उपकेन्द्र है। जहां पर ए.एन.एम. रहती है । साथ में दो आंगनबाडी सेंटर है । गांव कोहलची और एक गाहली का दोनो गांवो में दो दाइयां है । एक गाहली में एक प्राइवेट दवाखाना है।

इस गांव में लोग पूरी तरह आयुर्वेद पर निर्भर है और गांवो के लोग भी यहां दवाई लेने आते है। यहां के डॉक्टर ने यहां पर बहुत अच्छा आयुर्वेदिक माहौल बनाया हुआ है ।

लोगों ने बाताया कि अगर बिमारी हो जाए तो हम लोग पहले घर पर हल्की, फुल्की, काड़ू पीते है या सेंका आदि लेने के बाद डॉक्टर के पास आ जाते है। डॉक्टर हमे आयुर्वेदिक दवाईयां देते है व घर पर कुछ जडी-बुटीयों द्वारा सेका आदि देने को कहते है।

जानकारी

गांव मे जनसंख्या ४२१ है। गांव में लोग छोटे-छोटे घरेलू उपचारों के बारे में मानते है। गांव में तीन बावडी है। घर-घर में नल लगे हुए है। दो हैडपंप है। गांव सडक के साथ लगता है। गांव में एक मिडिल स्कूल है एवं दो प्राईवेट स्कूल है । लोगो से घरेलू उपचार के बारे में जानकारी

१) लाजी देवी - ८० कृष्णचन्द ९८

शीला देवी - ४१

सर्दी हो तो भिंडी, जो हवन में प्रयोग होती है उसे पीसकर सुंघते है और फिर छींकें आने से जुकाम ठीक हो जाता है।

कृष्ण चन्द ने बताया कि ३६ साल तक बुखार की दवाई नही खाई ।

डेढ ग्लास पानी का डालना वनकक्षार सुंड, मेथी, सौंफ छोटी बडी इलायची, अदरक, तुलसी के पत्ते, काला नमक आग पर गर्म करके काड़ू में तीन बार डूबाना है । फिर चीनी-दूध डालो, और गर्म-गर्म पी लेने से बुखार चला जाता है । अब तक इससे ही फायदा हो जाता है ।

१. हरड - हरड नाम से ही ज्ञान होता है कि यह सब बिमारियों को हरने वाली है।

२. बदलविष - हो तो बुकार की मालिश शरीर पर करते है । या बुकार की सब्जी बनाकर खाते है। काली मिर्च सुबह ठंडे पानी से खाते है। मुल्तानी मिट्टी भी शरीर पर लगाते है ।

३. कुत्ता काटे को डोडे पीसकर पानी के साथ लगाते है जख्म पर । या अरबी पीसकर लगाते है।

४. चोरा - जोडो के दर्द में काड कर पीते है ।

५. पेट दर्द हो तो - लौंग भुनकर ठंडे पानी से खाते है।

६. जचा - कराले की पेड की छाल उबाल कर उस पानी को पीने से आराम मिलता है।

७. नीला - थोथा - फोडे-फुंसियों पर पीसकर लगाते है।

८. दांत में दर्द हो - बादाम रोंगन या फिर लौंग दात के पास रखते है।

९. मसुडे फुले हो तो - जामुन की छाल का काडा बनाकर कुल्ले करते है।

१०. गुलज - गुलज का प्रयोग शूगर के लिए किया जाता है।

११. अलिया की टाट - खांसी के लिए भी प्रयोग करते है । किसी को कब्ज हो तो अलिया की टाट का गूदा उबालकर उस पानी का आधा गिलास रोज पीने से आराम हो जाता है ।

१२. मुंह के छालों के लिए - जामुन के पत्तों का रस लगाना चाहिए।

१३. मुहं पर छाईयां हो तो - मलका दाल भिगोकर बेसन + नींबू + दूध + चंदन सफेद + गुलाब जल मिक्स करके १० मिनट रोज या दुसरे दिन चहेरे पर लगाए तो ठीक रहता है। छाईयां, फुंसिया चली जाती है।

२) नानक चन्द – ८० कौशल्या देवी – ७५

वांशी लाल – ६० आंगदस्त – ६३

१. दमे (दमा की दवाई) : बना की कोपलें उबालकर आधा गिलास रोज रात को परने से आराम मिलता है। काफी जल्दी फर्क पडता है ।

२. जला (जलने का निशान हो तो) मटकी के पौधेपर बाल जैसे आते है इसे पीसकर उसका रस निकालकर नारियल पानी के साथ लगाने से निशान भी चला जाता है ।

३. फोड पता गांववालो ने इसे नाम दिया है जब फोडा हो जाए तो इस पत्ते को सरसों का तेल लगाकर पत्ते को गर्म करके बांध देते है। फिर सुबह तक पक जाता है । और निकल जाती है और ठीक हो जाती है ।

४. मुहं में सियां हो तो टाली के पत्तों को सुखाकर पाउडर बनाकर ठंडे पानी या दूध से खा लेने पर मुंह की फुसियां चली जाती है।

५. जोडो में दर्द हो तो एरंड के पत्ते पर तिल का तेल लगाकर बांधने से काफी आराम पडता है ।

६. कान में दर्द हो तो लहसुन को सरसों के तेल में उबालकर ठंडा होने पर दो-तीन बूँदे डालने से ठीक हो जाता है ।

७. खांसी हो तो छोटी-बडी इलायची, छुआरे भुनकर पीसकर शहद के साथ खाने से आराम मिलता है।

८. आंख लाल हो जाए चंदन घिसकर आंखो में लगाने से आराम मिलता है।

९. फुंसियों पर लौंग पीसकर लगाए तो आराम मिलता है।

गांव की कमला देवी व उर्मिला देवी कहती है-

१०. पेट सोजिशः वना की कोपलें पीसकर उबालकर उस पानी का सेका देना है। सेंका रात को सोने से पहले देना है और फिर भंग को पीसकर उसका लेप (दावा) पेट पर बांधना है और सुबह उठने से आधा घंटे पहले खोल देना है ताकि हवा न लगे। इस तरह बार-बार करने से आराम मिलता है। रिजल्ट भी देखे गए है। (कमला देवी ने स्वयं इसका प्रयोग भी किया और ठीक हुई है।)

११. नाक से खून निकले तो नींबू की दो तीन बूँदे डाल दे तो खून हो जाता है। बार-बार ऐसा करने से नकसीर नहीं आती है। खाने में दही माखन ये देना चाहिए। दूब को पीसकर उसकी बूँदे डालने से भी आराम पड जाता है।

१२. सिर के बाल झडे तो गास बेल को दोनो हाथों से मल सिर पर लगाना चाहिए कुछ दिनों बाद बाल आ जाते है। (नानकचन्द ने बताया कि इसके रिजल्ट आए है। इनके पोते का नकसीर बार-बार आती थी इसका प्रयोग करने के बाद आराम पडा)

१३. दस्त हो तो दही मे मिलाकर रसौत देते है तो ठीक हो जाते है।

१४. बवसीर - सफेद रंग का फूल होता है । सूजी का हलवा बनाकर उस फकल को हलवे के उपर डाल लेना ऐसा करने से आराम पडता है । पंगरू - पंगरू आम के पेड पर लगता है उसे डालने से भी आराम हो जाता है ।

३) कौशल्या देवी – ने बताया कि मेरे पिता वैद्य थे इस कारण इतनी जानकारी रखते है।

शक्तिचन्द राणा – उम्र ७९ शिक्षा १० (रिटायर्ड – फौजी)

ये गठिये की दवाई देते है मगर स्वयं नही बनाते । यह यू पी से मंगवाते है। बहुत से लोग इनके पास दवाई लेकर गए है व ठीक हुए है।

लोगो से कोई पैसे नही लेते है। अपने उपर साई राम की कृपा मानते है, जो इतने लोग ठीक हो रहे है ।

बिल (बेल फल) – खाने से शूगर पेशाब के जरिये बाहर आ जाती है। शूगर वालों को बेल फल खाना चाहिए। इस फल को खाने से आंतो में ताकत आती है।

४) ध्यानचन्द – उम्र ७२ शिक्षा – ६ (उर्दू)

रिटायर्ड –फौजी

१. बवासीर की दवाई – बनाते है २६–२७ साल से बना रहे है। पहले खुद को यह बिमारी थी ३०० मरीज दवाई ले गए है और ठीक है।

परहेज : दवाई का सेवन शुरू करना तब मिर्च बिल्कुल न खाए।

बैंगन, प्याज – माह का दाल, मसूर की दाल

गोभी, लहसुन – धले, मूगी, इनमें केवल नमक, हल्दी डालनी है फिर चपाती खानी है ।

दुधली – गांव में आसानी से मिल जाती है। मरीज से दरवनी मिर्च लेनी है २५ ग्रा. इसमे १० या १२ ग्रा. डालनी है। बाकि रख लेनी है। कई बार गरीब मरीज होता है। इसे हम दवाई बनाकर देते है।

विधि – १० या १२ ग्राम दरवनी मिर्च

कत्थ – १५ ग्राम

केसर – एक कटोरी

कत्थ व दरवनी मिर्च को पीसकर दुधली कर मिश्र मध्यम आकार की गोलियां बनानी है। ३० गोलियां है, तोड कर खानी है। पुरी साबुत न खाएं। गोलियां रखी हो तो एक महिने के बाद असर खत्म हो जाता है।

सुबह भूखे पेट ठंडे पानी से खानी है उपर से दो चम्मच घी खा लेना है। उसके बाद दो–तीन घंटे बाद खाना खाना है। शाम को खाना खाने के बाद दूध से खानी है। घी के साथ भी खा सकते है। पैसा लेने से असर नही रहता है। अब तक गुजरात, हरियाणा, दिल्ली, अंबाला, कलकत्ता, धनेटा, नोदोन, कागडा, हमीरपुर के लोग दवाई लेकर गये है। एक आदमी की १५ साल की बिमारी १८ दिन में खत्म हो गई। घी जितना खा सके खा लो।

दुधली अक्टूबर महीने के बाद नही मिलती है। जब गोलियां बनानी है तो रोज हल्का हाथ फेरते रहे ताकि फंगस न लगे।

जब बिमारी के दवाई खा रहे हो तो सरसों के तेल का तडका नही लगना है। आजकल ८०% लोग उस बीमारी के शिकार है।

५) बसंत राम – ९०, शक्ति देवी –८३

रत्नचन्द – ४९ निशा – ४५

१. बुखार होता था तो दरकने के पत्ते या फल पीसकर खाते थे।

२. काली खांसी काली वसुटी की जडें उबालकर पीते है।

३. आंखो में जलन हो तो सुलताज का फुल, घरमल, (भंग के पत्ते की तरह छोटे पत्ते होते है). अजवायन पीसकर खट्टे के पत्ते के उपर रखकर आंख पर बांध लेते है।

४. जल जाने पर – चपाती को पूरा जलाने के बाद पीसकर उसे नारियल तेल में घोलकर लगाने से आराम पड जाता है।

५. गेहूँ का कतीरा – बनाते है दस्त लगे तो कतीरा का हलवा खाते है जो ताकतवर होता है व ठंडा होता है।

इस तरह के घरेलू उपचार गांव ने बताए व साथ में यह भी कहा कि आयुर्वेदिक दवाई से आराम धीरे-धीरे पडता है मगर बिमारी जड से जाती है।

हम एलोपैथी दवाईयां खा रहे है, उसका कारण यह भी है कि परहेज कोई नही बताते है। दूसरा आराम जल्दी पड जाता है। इसके साथ-साथ अभी भी कुछ प्रथाएं चली आ रही है।

६. पिलिया – हो तो सरसों का तेल लेकर और हरी घास की धुव से पीलीया घाडते हे सूर्य निकलने से पहले तो पिलीया ठीक हो जाता है, लोगों की धारणा है।

इसके उपरान्त गांव वाले आंयुर्वेदिक दवाईयों को ज्यादा पसंद करते है व यहां आयुर्वेदिक औषधालय है, तो लोग और जगह जाते भी नही है। अत: कहने का यह अर्थ है कि गांव वाले आयुर्वेदिक दवाईयों को पूरी तरह अपनाते है व फार्मेसिस्ट अगर देसी दवाई बनाने बताता है तो भी बनाते है। बहुत सारी बीमारियों का इलाज हमारे गांवो में ही है मगर इसके लिए जानकारी व प्रशिक्षण की आवश्यकता है ।

गांव नगैरडा

नगैरडा गांव की जनसंख्या ३९८ है। जिसके अनुसार स्त्री -१२९ व पुरूष २६९ है। गाँव में घरो की संख्या लगभग - ६२ है। गांव में परिवारों की संख्या -७० (लगभग) है। इस सर्वेक्षण में हम दोनों गाँव के हर एक घर में गये और लोगो से जाना कि डॉक्टर के पास जाने से पहले आप अपनी बीमारी के लिए स्वयं कोई घरेलू इलाज करते है कि नहीं? जिसके बारे में लोगो ने बताया कि जो हमारे बुजुर्ग या माता-पिता करते थे हम लोग उसी पद्धती को अपना रहे है। कोई भी बिमारी हो जाने पर हम लोग पहले घरेलू उपचार करते है अगर उससे फर्क न पडे तो हम ३ कि.मी. की दूरी पर स्थित आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र (एएचसी) गाहलियाँ चले जाते है, या फिर वहीं पर उसके साथ उपकेन्द्र है, वही से दवाई लेते है। उस उपकेन्द्र में एक ए.एन.एम. हैं। हम लोग ज्यादातर एएचसी गाहलियां में डॉक्टर बी.डी. सोनी (बी.ए.एम.एस.) से दवाई लेते है, और वहीं पर साथ में एक मेडिकल स्टोर भी है जिससे की दवाईयां आसानी से मिल जाती है। गाँव में एक आँगनबाडी केन्द्र है।

गाँव की जानकारी

गाँव का प्रधान गाहलियां गाँव का है। जो पंचायत की सारी मुश्किलों को समाप्त करना चाहते और पंचायत को स्वच्छ रखना व सारी सुविधाएँ प्रदान करवाना चाहते है। गाँव नगैरडा में एक आँगनबाडी केन्द्र है। गाँव का उपकेन्द्र और गाहली में है। वहाँ के डॉक्टर बी.डी.सोनी है। गाँव में एक पारंपरिक दाई है जो कि अब काफी बुजुर्ग हो चुकी है। हम दोनों ने घर-घर जाकर लोगो से घरेलू उपचार के बारे में पूछा और लोगो ने हमे उसके बारे मे बताने मे भी काफी सहयोग दिया। हमने गाँव में देखा कि काफी साफ-सफाई है। गाँव में युवक और महिला मंडल भी है। गाँव के ज्यादातर लोगो का मुख्य व्यवसाय कृषि और मजदूरी है।

गाँव को जाने के लिए पक्की सडक है। और वहाँ पर पहुँचने का साधन गाडी (कार), सरकारी बस और प्राईवेट बसें है। गाँव के हर घर में बिजली उपलब्ध है और हर एक गाँव में नल है। पानी पीने का साधन नल का पानी और हैंडपंप है।

गांववालो की मांग :

गांव वाले कहते है कि इस स्वास्थ्य केन्द्र में पूरी स्वास्थ्य सुविधाए मिल रही है। यहां पर लोगो के स्वास्थ्य में काफी सुधार हुआ है। हम इसे बडा दर्जा दिलवाना चाहते है। इसके लिए साथ में जमीन है, मगर अभी बनने का काम शुरू नहीं हुआ है।

- लोग चाहते है कि हमें जडी बूटियों की जानकारी कैम्पों द्वारा दी जाए।

- इस आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र में रात्री को भी डॉक्टर की सुविधा होनी चाहिए, तो लोगो को रात को परेशानी नही होगी।
- यहां पर डिलीवरी करवाने के लिए अलग-अलग कमरा होना चाहिए। जैसी मशीनें एलोपैथीक डॉक्टर के पास रहती है वैसे यहां भी हो जिससे यहां के लोगों को दूर प जाना पडे।
- लोगों का कहना है कि आयुर्वेदिक चिकित्सा, आयुष के उत्थान में आगे ले जाने की प्रथम सीढी है और आने वाला समय आयुष पद्धति का होगा, जिसमें आयुर्वेदिक व एलोपैथीक डॉक्टर साथ में होगे व लोगो की सेवा करेंगे, लोगों को रोगो से मुक्त करेंगे।
- डॉक्टर चाहे आयुर्वेदिक हो या एलोपैथीक, दोनों का उद्देश मरीज को ठीक करना है। इसलिए दोनों साथ मिल कर कार्य करे तो ज्यादा संभव है। दोनों का कार्य एक ही है। फिर उसे समझकर सहयोग से किया जाए तो देश में रोग नही रहेंगे और एक स्वस्थ भारत की कल्पना की जा सकती है।
- साथ में यह बात भी सच है कि एलोपैथी में रोग को शीघ्र पकड कर ईलाज शुरू किया जाता है। मगर आयुर्वेद में ईलाज करने के बाद आराम धीरे-धीरे पडता है। मगर आराम होने के बाद दोबारा बीमारी नही होती है।

लोगो द्वारा बताये गए घरेलू उपचार

लोगो ने बताया कि घरेलू उपचार के लिए प्रयोग में आने वाली जडी-बुटियां गाँव/जंगल में आसानी से मिल जाती है।

१) खाँसी	
गाँव की राजो देवी ने बताया	खाँसी हो तो वनकक्षा + छोटी/बडी ईलायची + अजवायन + तुलसी के पत्ते को काडू में डालकर पीते है। और अगर सर्दी हो तो इसी काडू में अदरक भी डालकर पीते है। इससे खाँसी व सर्दी को काफी फर्क पडता है।
वीना देवी ने बाताया	खाँसी हो तो ईलायची, बणा, बसूटी, दाख(बडी), तुलसी के पत्ते डालकर पीते है।
प्रवीण ने बताया	खाँसी हो तो सिर्फ मुलैठी का छोटा-सा टुकडा चूसते रहने से भी खाँसी को काफी फर्क पडता है।
शेरसिंह ने बताया	खाँसी हो तो अदरक का पानी (रस निकालकर) शहद के साथ खाने से काफी फर्क पडता है।

१)हरड	
गॉव की गजो देवी ने बताया	हरड का प्रयोग पुरानी से पुरानी बीमारी के लिए किया जाता है। जैसे किसी को कब्ज हो तो पीसकर सुबह कोसे पानी के साथ खाना चाहिए।
२) खैर	
गाव के रोशन सिंह ने बताया	खैर के पेड भी गाँव में काफी ज्यादा है। उसका कत्था बनाया जाता है। जिसका उपयोग जच्चा के लिए किया जाता है।
गाँ के लख्सी राम ने बताया	उन्होंने बताया कि अगर किसी को रगंड काट ले तो एक नीली बूटी होती है, जो की गाँव के खेतो में अप्रैल-मई महीने मे होती है। इस बूटी के नीले फूल को पीसकर, जिस जगह काटा हो उस जगह पर लगाना चाहिए। ऐसा करने से दर्द को काफी आराम मिलता है।
३)तरसेली	
बख्सी राम ने बताया	किसी के कान में दर्द हो /तरसेली हो तो केली नामक पेड के फल का रस निकालकर और सुबह-शाम उस रस को डालने से तरसेली की बीमारी ठीक हो जाती है।
४)बवासीर	
गाँव के रोशन सिंह ने बताया	गाँव में चील के पेड काफी ज्यादा है। उन से बेरोजा निकलता है। वही बेरोजा लेना, फिर उसे मिट्टी के बर्तन में रखना और फिर उसमें पानी डालकर उसे भर देना। फिर सुबह भुखे पेट वही पानी पीना, जिसमे बेरोजा रखा था। ऐसा करने से बवासीर की बीमारी दूर हो जाती है।
५)फिंसियां	
रोशन सिंह ने बताया	अगर मुहँ मे काफी सारी फिसियाँ हो तो, लौंग को पीसकर लगाने से काफी असर पडता है।
६)टट्टियां	जब हम इनके घर गये तो इन्होने बताया कि दरियाई नारियल (नरेल) और सुपारी पीसकर बच्चों को खिलानी चाहिए। ऐसा करने से टट्टियाँ बंद हो जाती है।
७)शरीर में दर्द हो तो	नानको देवी ने बताया कि आँवले का तेल भी मालिश करने के लिए अच्छा होता है। जिससे की शरीर दर्द हो तो ठीक हो जाती है।

<table>
<tr><td>१)पेट दर्द/दाँत दर्द</td><td>गाँव के तुलसी कुमार ने बताया कि अगर पेट दर्द हो तो तुरंत अजवायन (जुआणे) को कोसे पानी के साथ खाने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है और हाजमा भी ठीक रहता है। दाँत में दर्द हो तो अजवायन के तीन-चार दानो को दाँत के नीचे रखने से भी दर्द कम हो जाता है।</td></tr>
<tr><td colspan="2">जब हम गाँव के अगले घर में गये तो उस घर के कमला देवी और सुमन कुमारी ने बताया कि अगर मुँह से दुर्गन्ध आये तो धनिया की पत्तियाँ व बीज को मुँह में डालकर रखना चाहिए। ऐसा करीब १ महीने तक करे। मुँह की दुर्गन्ध करीब-करीब चली जाती है।

और बताया कि मुँह मे अगर धाईयाँ पडी हो तो आलू पीसकर लगाते है। और अगर ठंड में हाथ-पाँव में सूजन आ जाए और खारिश हो तो गर्म पानी में गुम्मा नमक डालकर शरीर को सेका देना चाहिए।

जब हम अगले घर गये तो उस घर के बुजुर्ग ने बताया (निक्का राम) कि हम लोग अपने खेतो में हल्दी उगाते है। जिसे बाद में सुखाकर पीसते है और फिर उसका प्रयोग सब्जियाँ बनाने में किया जाता है। इसका प्रयोग करने से खून साफ रहता है। अगर किसी को गुम चोट हड्डी मे लग जाये तो कच्ची हल्दी जो पीसी होती है, उसे दूध में डालकर फिर उस दूध को पीने को दिया जाता है। इससे टूटी हड्डी जुड जाती है और दर्द भी खत्म हो जाता है।</td></tr>
<tr><td>शरीर मे वाया</td><td>गाँव की रजनी देवी ने बताया कि अगर शरीर मे वाया हो तो ज्यादा से ज्यादा लहसून खाना चाहिए। मेरे को वाया है, मैं ज्यादा लहसुन खाती हूँ और सब्जियों में भी इसका ज्यादा उपयोग करती हूँ। ऐसा करने से मेरे शरीर का वाया और उसकी दर्द काफी हद तक कम हो चुका है।</td></tr>
<tr><td>जोडो मे दर्द</td><td>रजनी देवी ने बताया कि अगर किसी के जोडो मे काफी दर्द हे तो गाँव में काफी जडी-बूटीयाँ है, जिसका उपयोग कर सकते है। हम लोग बणा-बसूटी, गास बेल, मैदडू के पत्ते, हरड, बरया आदि जडी-बूटियाँ को इकठ्ठा पानी में छालकर उसे उबालकर फिर जोडो को गर्म-गर्म सेका देते है। ऐसा करने से दर्द काफी हद तक कम हो जाता है। ज्यादातर गाँव के लोग ऐसा ही करते है, क्योंकि ये बीमारी लगभग सभी बुजुर्गो को है।</td></tr>
</table>

मधुमेह (शूगर)	गाँव की कमला देवी ने बताया कि आजकल शूगर तो आम बीमारी है और ज्यादातार महीलाओं को यही बीमारी है और बताया कि मुझे भी शुगर की बीमारी है। मैंने काफी दवाईयाँ और जाँच करवाया जैसे चंडभगड, हमीरपुर, नादौन, गलोड आदि, पर कोई फर्क नही । मैने हरड, आँवला, करेले के बीज सूखाकर सभी को पीसा और फिर उस चूर्ण को मैं हर रोज सुबह-शाम पानी के साथ खाती हूँ। ऐसा करने से मेरे शरीर को शूगर काफी हद तक कम हो चुका है, और सभी को ऐसा करने को कहूँगी, जिन्हें शूगर की बीमारी है। ■ गाँव के निक्का राम ने बताया कि मुझे बुटी का नाम मालूम नहीं पर उसे देखकर पहचान सकता हूँ। उसके उपर काली डोडी होती है, और बरसात के समय लगती है। ये खेतो/जंगलो में ही लगती है। उस डोडी को पीसकर फोडे, चोट या फिर केन्सर वाली जगह पर लगाने से काफी आराम दर्द से मिलता है। ■ इन्होंने बताया कि धोती-कुआरे नामक बुटी का गुद्दा निकालना और सब्जी बनाकर खाने से शरीर की शुगर कम हो जाती है। ■ हैजा हो तो पुदीना + प्याज का पानी + नमक + चीनी डालकर फिर उसकी चटनी खानी चाहिए। ■ गाँव की ज्ञानो देवी ने बताया कि बच्चे को पीलिया हो तो गन्ने का रस पीने को देना चाहिए। ऐसा करने से पीलीया चला जाता है और मेरा मानना है कि जहाँ पर तुलसी का पौधा हो वहाँ का वातावरण भी साफ-सुथरा होता है। इसके पत्ते हर रोज चाय में डालकर पीने से कभी खाँसी/सर्दी नहीं होती है।
दमा	ज्ञानों देवी ने बताया कि अगर किसी को दमा हो तो मदार पुष्प को बराबर मात्रा में पीसकर हर रोज सुबह खाने से आराम मिलता है। और बताया कि अगर शरीर में वाया हो तो मैथी का ज्यादा प्रयोग करना चाहिए।
गठिया	जब हम गाँव के अगले घर में गये तो उस घर की शँकरी देवी (८० साल) ने बताया कि - किसी को गठिया हो तो कुचला (पनसारी की दुकान से मिलता है) गौमूत्र में ४५ दिन तक भिगों के रखना, फिर उसमे पीले रंग की पोटली निकलेगी (पर वह जहर है) उसे वहाँ से निकाल देना और जो छीलके है उसके उपर के उन्हें गाय के घी में भूनकर उसमें कस्तुरी मिलाना और फिर उसे हर रोज सुबह-शाम खाना। ऐसा करने से गठिया की पीडा से काफी आराम मिलता है।
खांसी	एंकरी देवी ने बताया कि अगर किसी को खांसी हो तो एक कक्ड सिंगी नामक पौधा होता है, उसकी जड को जलाकर और फिर उसकी राख को शहद के साथ खाने से काफी आराम मिलता है।

हाजमा	गाँव की राजो देवी, रेखा देवी और केसरी ने बताया कि अगर किसी का हाजमा ठीक न हो तो बणे की कोपले, हरड, आँवला, साँचा नमक, सिंधु नामक नमक, काली मिर्च को पिसकर ठंडे पानी के साथ खानी चाहिए। ऐसा करने से हाजमा ठीक रहता है और भूख भी बढती है। -अगर गले में खारीश हो तो - जुआणे, नमक ठंडे पानी के साथ खानी चाहिए। - सिर में दर्द हो तो - सुंड, तारा-मीरा, औंरी (राई) को लस्सी में घोलकर माथे पर लगानेसे काफी फर्क पडता है। पेट में कीडे हो तो करेले का पानी से कीडे खत्म हो जाते है। कब्ज हो तो हरड घीसकर गुनगने पानी के साथ देते है।
खांसी	गाँव के रामचन्द ने बताया कि खाँसी हो तो वनकक्षा, सुंड, छोटी इलायची, मग, दाल-चीनी का काढू बनाकर पीना चाहिए। ऐसा करने से खांसी में काफी आराम मिलता है।
कान दर्द	अगर कान में दर्द हो तो लहसुन को कडवे तेल में डालकर, फिर गर्म करके, थोडा सा ठंडा होने पर कान में डालना चाहिए। काफी आराम मिलता है।
जलन	रामचन्द ने बताया कि अगर हाथ-पाँव में जलन है तो छोटी-कुआरे नामक बूटी का गुद्दा निकालकर लगाना चाहिए। - उन्होंने बताया कि अगर बच्चे लोग हर रोज एक कच्चा आँवला खाये तो उनके बाल हमेशा काले रहेंगे और आँखो की रोशनी भी ठीक रहेगी। - हरड, आँवला, बेहडा का चूर्ण बनाकर खाने से हाजमा ठीक रहता है।

गाँव के मनोज कुमार ने बताया कि –

- अगर किसी का हाथ जल जाये तो अर्जुन पेड के छिलके को जलाकर राख में मक्खन मिलाकर जले स्थान पर लगाने से आराम मिलता है।
- अगर किसी का ब्लड-प्रेशर (रक्तचाप) ज्यादा हो तो अर्जुन के पेड की छाल को पानी में उबालना (४ लीटर) और फिर सुबह भुखे पेट पानी को पीना चाहिए। ऐसा करने से बल्ड-प्रेशर नियंत्रित रहता है ।

- उन्होंने बताया कि अगर जोडो में दर्द हो तो लहसुन पीसकर १० मिनट तक लगाना और फिर उसके बाद सरसो का तेल लगाना। ऐसा करने से जोडो के दर्द से काफी आराम मिलता है।
- अगर खांसी हो तो खिल बनाना सुहागा और मग कि और फिर शहद में मिलाकर खाने खाने को देनी चाहिए। ऐसा करने से खाँसी में तुरंत चली जाती है।
- निक्कूचन्द ने बताया कि अगर किसी को नजला हो तो भिंडी को छिलना, पीसना और फिर सूँघना। भिंडी को सूँघने से छिंके आती है, जिससे की नजला चला जाता है और बिमारी ठीक हो जाती है।
- उन्होंने बताया कि अगर छोटे बच्चे को कब्ज हो तो गुलकन्द खाने को देते है। या फिर गुलाब के फूलों का काड़ू बनाकर पिलाते है। जिससे की कब्ज दूर हो जाती है।
- गन्धेले नामक बूटी के पत्ते चाय में डालकर पीने से अगर किसी का ब्लड-प्रेशर कम या ज्यादा हो तो सामान्य हो जाता है।
- अगर छोटे बच्चे को खाँसी हो तो हींग को हाथ-पाँव के नाखूनों में लगाते है, ऐसा करने से बच्चे की खाँसी/सर्दी चली जाती है।

गाँव के वंशीलाल ने बताया कि ।

- दाँत में दर्द हो तो चितरा नामक बूटी की जड को मुँह में रखे तो दर्द दूर हो जाता है, जड करीब ५-७ मिनट रखना चाहिए। अक्क का दूध दाँत में भरे तो भी दर्द कम हो जाता है।
- अगर किसी को काली खांसी हो तो कक्डसिंगी नामक बुटी की गठली लेनी चाहिए, जो कि धार के उपर कांटो की तरह होती है। बास की गाठ को जलाकर उस राख को शहद के साथ खाने से आराम मिलता है।
- अगर किसी हड्डी टूट जाए, या हड्डी में गुम (अंदरूनी) चोट लगी हो तो हम अपने खेतो में काफी हल्दी उगाते है। वही हल्दी पीस कर पाउडर की तरह दूध में डालकर पीने को देना चाहिए। ऐसा करने में काफी आराम मिलता है। फिर सफेदे के पत्ते +गास बेल+बणा+बसूटी+भाँग को इकठ्टा पीसकर उस जगह पर बाँध लेने से काफी आराम मिलता है।

गाँव की फूलो देवी और नीकू राम ने बताया कि ।

- बदलविष - अगर किसी को बदलविष हो तो बुंकार के पत्ते को पीसकर उस पानी को पीया जाए तो बदलविष से काफी आराम मिलता है।

- अगर किसी का पेट खराब हो या फिर उल्टियाँ आए तो मैथी, सौंफ, अजवायन में नमक डालकर उसे ठंडे पानी से खाते है, ऐसा करने से तुरंत आराम पडता है।
- खारिश – अगर शरीर में खारीश हो तो हल्दी और काली मिर्च को पीसकर ठंडे पानी के साथ खाने से खारीश दूर हो जाती है। मानना है कि हल्दी और काली मिर्च खून को साफ करती है।

  पेट दर्द – बताया कि पेट दर्द हो तो अजवायन, मैथी, सौंफ का काड़ू बनाकर पीने से काफी आराम मिलता है, बताया कि अपने लिए ऐसा ही करते है।

गाँव की सरोती देवी और राजो देवी ने बताया कि ।

- कानों में पीक पडना – अगर कानों में पीक पडता हो तो अक्क के पत्ते पर सरसों का तेल लगाकर गर्म करके कानों में डालने से आराम मिलता है।
- आँखो की परेशानी – अगर किसी को आँखो की परेशानी हो जैसे आँखो से पानी निकलना/चलना, लाल होना आदि, तो कसमले नामक बूटी की रसौत बनती है, जिसको घिसकर आँखो में लगाने से आँखो की परेशानी दूर हो जाती है।

गाँव : बंधुवी

गाँव मे ज्यादातर लोग बिमारी हो जाने पर देशी इलाज करते है फिर डॉक्टर के पास जाते है। गलोड हॉस्पिटल १ किलो मीटर पडता है । जहां एलोपैथी, दांतो का डॉक्टर हैं ।

आयुर्वेदिक दवाईयों की कोई सुविधा नहीं है इसलिए आयुर्वेद हॉस्पिटल जल्द खोला जाए। इसकी जनता ने पुरजोर मांग की है।

इसके बाद गांव की बंधुवी का सर्वे किया। यहां की पंचायत खास गलोड में है। इनका प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गलोड है। गांव के एक प्राईवेट स्कूल है जो १०+२ तक की कक्षाएं बैठाता है। गाँव में एक राजीव गांधी पालना घर है। एक आँगनबाडी है। गाँव की एक प्रतिक्षित दाई है।

नादौन ब्लॉक में यह योजना पांच जगह है –

ग्वाल पत्थर, डडोह तेलकड (बुधवह) डोडवी जैसे आंगनवाडी है वैसे ही यह बालवाडी थोडी बहुत फर्क होगा ज्यादा नही।

यहां पर ०-६ वर्ष के बच्चे आते है।

ग्रामीण कल्याण मंडल हमीरपुरा द्वारा सारी जगह देख-रेख होती है।

अभी बच्चों को खाने में, सूजी, चने, दूध, चावल, बिस्कीट, फ्रुट (केले, सेव) मूंगफली आती है।

दवाईयां - विक्स, मूव चोट लगे तो ट्यूब लगाने को है। सारी दवाईयां एलोपैथी है।

हमने देखा कि आंगनबाडी से अच्छा अनाज, बर्तन, फ्रूट यहां मिलता है।

बच्चों के खिलौनो में चार्ट, सायकल, लकडी के खिलौने, बैठने को चटाईयां, चारपाई, कंबल, बर्तन साफ करने को विम आदि सब मिलता है।

विमला देवी ने बताया –

- खांसी हो तो काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, शहद में मिलाकर दें तो आराम जल्दी पडता है।
- सर्दी हो तो वनकक्षा, इलायची को काडकर चायपत्ती व चीनी, थोडा दूध डालकर काढ़ू पीते है।
- जोडो का दर्द - लहसुन की मालिश करते है, सनखिरू के तेल की भी मालिश करते है।
- जानवरों को (भैंसी बुखार) या अपने हाथ पैर ठंडे हो तो - चाऊ की मालिश करते है यह यहाँ घासनियों पर स्वयं उगाता है।
- चोट लगे - दूध में हल्दी डालकर पीने को देते है।
- वाया हो - मेथी, हींग सब्जी में जरूर डालते है।
- दांत में दर्द हो तो गाय के मूत्र का कुल्ला करते है।
- गर्म पानी में शहद डालकर सेवन करने से शरीर की चर्बी कम होती है।
- शहद ताकतवार होता है, दूध में शहद एक चम्मच डालकर दे।
- हाथ पैरों में जलन पडे तो छोटी क्वारे (एलोविरा) का गुद लगाते है।
- आँवला में विटामिन सी होता है, यह आँखो के लिए बहुत अच्छा होता है। रोज एंक खाये तो बाल भी काले होते है।
- चूर्ण - हरड, बेहडा, आँवला का चूर्ण बनाते है जो हाजमे के लिए अच्छा होता है।
- जोडो का दर्द - वना, बसुटी, वरया, मैदडू, गास वेल को काड कर सेका देने से जोडो के दर्द में आराम मिलता है।
- तुलसी - श्याम तुलसी बिहार से लाए है, बताया कि तुलसी के पत्ते दांत के नीचे दबाना चाहिए।
- आज आयुर्वेद के बढते महत्त्व को देखते हुए लोग आयुर्वेद को अपना रहे है, युरिया जैसे खाद को छोडकर जैविक खाद का प्रयोग कर रहे है। इसका परिणाम यही हुआ कि अब पुरानी खाद वापसि आ रही है।

हरदयाल सिंह   उम्र - ७९   शिक्षा - १०

विद्या देवी   उम्र - ६२   शिक्षा - ८

इन्होंने कहा कि सारा खेल पैसे का है जिन लोगो के पास पैसा होगा यह हॉस्पिटल जाएगें, चाहे डिलीवरी हो या बिमारी । गरीब आदमी घर पर ही अपनी जडी-बूटियों की औषधी बनाता है।

- अर्जुन पेड की छाल को जलाकर राख कर उसे मक्खन में मिक्स कर जले पर लगाने से बहुत जल्दी आराम पडता है।
- बल्ड प्रेशर - अर्जुन पेड की छाल को ४ लीटर पानी में उबालना फिर सुबह भूखे पेट उसे ठंडे पानी की तरह लेना इससे आराम पडता है।
- प्रसूता की मालिश तिल के तेल से की जाती है।
- मैदडू - चाटे लगे तो या जोडो में दर्द हो तो मालिश करते है।
- गुमा नमक व राहन के पत्तों को गर्म करके चोट लगने पर सेंका देते है।
- गुलाब के फुलों का काडा देने से या गलकन्द खाने से कब्ज दूर होती है।
- जामुन बेल के दूध से जचा चला जाता है।
- ओरी/को दही में मिला कर खाने से पेट के कीडे चले जाते है।
- टॉसल (केनेडे) - ओरी (राई) को गले से कान तक मल देते है व बांध देते है फिर आराम मिलता है।

मेहर सिंह   उम्र - ६८   शिक्षा - एम.ए., बी.एड.

सेवानिवृत्त - शिक्षक

छोटी क्वारे (एलोविरा) की सब्जी शूगर में खाने को देते है।

आयुर्वेद को प्रथम स्थान मिले इससे ज्यादा खुशी क्या होगी। जो भारत में दर्जा मिलना चाहिए था वो नहीं मिल पाया, मगर अब स्थिति बदल रही है। गाँवों में शहरी लोग हर्बल दवाईयों का प्रयोग ज्यादा कर रहे है (क्रीम पाउडर भी हर्बल प्रयोग कर रहे है।)

- बहुत पुराने दस्त हो तो पक्का बेल खाने से आराम मिलता है।
- लोगो ने कहा कि बिमारी होने पर घर की रसोई में मौजूद मेथी, अजवायन, तुलसी, अदरक, राई इत्यादि का प्रयोग करना चाहिए।

- गांव के जंगल में मिलने वाली वना, असूटी, वरया, मैथड्, गुलज, पुदीना, जामुन, गन्दला आदि की दवाईयाँ बनाते है फिर आराम न पडे तो गलोड प्राथामिक स्वास्थ्य केन्द्र जाते या आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र हडेटा जाते है।
- लोगो का कहना है कि एलोपैथिक दवाईयों से साईडइफैक्ट बहुत होता है, इसलिए आजकल लोग आयुर्वेदिक दवाइयों को ज्यादा पसंद करते है।
- लोग चाहते है सरकार द्वारा ऐसे कैम्प लगाए जाएं जिससे लोगो को कैम्प लगा कर जडी-बूटियों की जानकारी दी जाए।

केहर सिंह उम्र - ६५

गीता देवी उम्र - ७०

विद्या देवी को शूगर है कहती है दूर-दूर से दवाईयां आई। धर्मशाला से आयुर्वेदिक दवाई लाने हमीरपुर जाना पडता था। स्वामी रामदेव की दवाई खाते है, योग करते थे पर दवाई महंगी बहुत थी । फिर उसके बाद राधा स्वामी हॉस्पिटल भोटा से लेनी शुरू की फिर बार-बार जाने के लिए पैसे लगते है - लो उस डिब्बी के उपर सारी सामग्री लिखी थी, कि क्या-क्या दवाई में डालता है। मैंने सारी सामग्री बराबर मात्रा में डाली

सामग्री इस प्रकार से है –

जामुन की गुठलियाँ सुखाकर पीसकर काली जीरी, मेथी, सदाबहार फूल, करेले सुखकर पीसकर, बेल पत्ते, नीम के पत्ते, सब पीसकर मिला कर रखा है अब रोज सुबह-शाम खाने से शूगर कंट्रोल में है।

शूगर ३८० तक पहुंच गई थी अब ११० है।

परहेज - वायली चीजे, अरवी, आलू, चावल, बैंगन, माह की दाल, मक्की का आटा नहीं खाना चाहिए ।

कहती है कि अब तक ५० साल में कोई दवाई नहीं खाई । अब शुगर हुआ तो खाई, हमारे बुजुर्ग कहते थे कि रोज काम करे, रोज पसीना पडे तो कोई बीमारी नहीं लगती है ।

- लोग चाहते है कि अगर हमारे गलोड में आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी खोल दी जाए और जगह-जगह पैसे खर्च करने नहीं जाना पडेगा।
- पीठ दर्द - (चस) अजवायन, गम, सौफ, उबालकर घी का तडका चीनी डालकर सुबह पीने से आराम पडता है।

- जोडो का दर्द – जोडो का दर्द हो तो लहसुन पीसकर लगा लो ।दस भिनट बाद खोल व सरसों का तेल लगा लो, फिर टांगो के दर्द से आराम हो जाता है।

नाम – सावित्री देवी उम्र –५५ शिक्षा – ४

नाम – कविता रानी उम्र – २९ शिक्षा – १२

- मुलैठी – खांसी हो तो मुलैठी मुंह में रखने से काफी आराम पडता है।
- कत्था – बच्चे को जचा हो तो काली मिर्च, इलायची मिलाकर बच्चे की जीभ पर लगाया जाता है तो आराम पडता है।
- बच्चे के पेट में दर्द हो – हींग गुनगुने पानी में घोलकर पेट पर मल देते है।
- खांसी हो तो सुहागा भूनकर पीसकर शहद मिलाकर देते है।

  लोग चाहते है कि आयुर्वेदिक डॉक्टर व एलोपैथिक डॉक्टर साथ-साथ हो तो हमें दोनों सुविधाएँ साथ-साथ में ही मिल जाएगी।

- जोडो का दर्द – जोडो का दर्द हो तो सरसों के तेल में जायफल डालकर मालिश करते है।
- गठिये के लिए – लहसुन को गाय के घी में भुनकर मेवे डालकर दवाई बनाई जाती है और सुबह दूध के साथ एक चम्मच खाने को देते है।
- पीलिया – पीलिया हो तो गन्ने का रस, मूली खाने को देते है। दही बासमती चावल खाने में देते है। हल्दी व तेल का प्रयोग खाने में नही करते।
- खांसी – नींब दाड़ू सुखाकर, लंब घास के उपर लगाते है सभी को जला कर फिर उसकी राख में काली मिर्च पीसकर सुहागा डाल कर शहद में मिलाकर रखते है। फिर रोज सुबह-शाम चटाने से आराम पड जाता है।
- बी.पी. के लिए – लौकी का रस पीते है। जो उबली हुई लौकी बच जाती है, उसे सुखाकर उसमें कुजे की मिसरी मिला कर खाते है उससे भी बी.पी. मे आराम मिलता है।
- बच्चे की छाती जाम हो जाए तो – बकरी का दूध वनकक्षा पिसकर, बच्चो की छाती पर बांध देने से आराम पडता है।
- बी.पी. की शिकायत हो तो बेल पत्ता रोज खाने से या चाय में डालने से आराम मिलता है। तीन पत्तों का होता है।

- लोगो का कहना है कि इन औषधियों का प्रयोग करने से व आयुर्वेदिक दवाईयों से आराम धीरे-धीरे पडता है। लोग जल्दी आराम चाहते है इसलिए जल्दी ठीक होने के कारण यह अंग्रेजी दवाईयां साइडिफेक्ट भी छोडती है।
- लोगो का कहना है कि पहले लोग घी खाते थे, गठिया, वाया, विष आदि को खत्म कर देता था। आजकल घी खाते ही नही है, कि फैटस होते है।
- रंगड काट जाए तो - घी के साथ काली मिर्च खाने को दे तो विष कम आता है या रहता ही नहीं।
- पेट दर्द हो तो - जायफल ठंडे पानी से खाने को देते है, आराम जल्दी पडता है।
- हरड को भूनकर चूसने से खांसी में आराम पड जाता है।
- हरड को पीसकर आँखो में लेप करे तो रोशनी बढती है।
- पीलिया हो तो वैद्य के दवाई खाते है। केले के साथ दवाई खाने को दी थी। नींबू, मूली, गन्ने का रस पीने को कहते है।
- पेंट में गैस हो तो चाय में नींबू डालकर पीते है।

ज्ञानी देवी उम्र - ७० (रमेश चन्द्र, उम्र -४५)

- आँखो में चिपट आए तो रसौत डालते है।
- सीता देवी - उम्र - ६७ ने बताया कि अंग्रजी दवाई से एलर्जी हो जाती है । इसलिए आयुर्वेदिक हॉस्पिटल में दवाई लेने गई वहां पर हॉस्पिटल के किसी वर्करने कहा कि गलोट में हॉस्पिटल है तो यहां इतने दूर आने की क्या आवश्यकता है, मुझे उस दवाई से फर्क पड रहा था मगर उसके बाद में दवाई लेने नहीं गई।
- चरायता (बूटी) होती है। इसकी जडे पानी में उबाल कर उस पानी को पिये तो बुखार चला जाता है।
- कुठ - यह पहाडों से गडरियों से मगवाते है। यह बहुत गर्म होती है। प्रसूता को खाने को देते है, जोडो में दर्द रहता हो तो भी खाने को देते है।
- कान से पिक चले - छूं का रस डालते है। अर्जुन पेड के छिलके का रस भी डालते है।
- पुदीना - उल्टीयां लगे तो पुदीना + प्याज, नींबू का रस नमक डालकर देते है तो तुरंत उल्टींया बेद हो जाती है।

लोगो की मांग

लोग चाहते है कि गलोड हॉस्पिटल में एलोपैथीक डॉक्टर के साथ आयुर्वेदिक डॉक्टर भी साथ में बैठे ताकि सारी सुविधाएं हमें एक साथ सरल तरीके से मिल सके । जब आयुर्वेदिक दवाई की जरूरत हो तो आयुर्वेदिक मिल सके, जब एलोपैथीक की हो तो वो मिल सके । हम लोग चाहते है कि एलोपैथीक डॉक्टर के बराबर की जगह आयुर्वेदिक डॉक्टर को मिले ।

- लोगो को कैम्प लगाकर जडी-बूटियों के बारे में जानकारी दी जाए।

  श्री. नंदलाल उम्र - १०८

  कीला देवी उम्र - ८४

  संत राम उम्र - ७५

- पके लसुडे खाने से पुराना से पुराना जचा चला जाता है।
- अर्जुन पेड के छिलके पीसकर छान के तेल में काड कर फिर से छान कर रोज दो बूंद दो-तीन बार डालने से आराम पड जाता है।
- बी.पी. के लिए अर्जुन पेड के पत्तों को चाय में डालकर पीने से आराम मिलता है।

लोग चाहते है कि आयुर्वेदिक हॉस्पिटल शीघ्र खुल जाए या गलांड हॉस्पिटल में आयुर्वेदिक डॉक्टर ही आ जाए।

प्रसव के बाद की घरेलू प्रथाएँ

आहार

खाना : दाल, चपाती, खिचडी, दलिया, हरी सब्जियां, दूध, घी खाने में दिए जाते है । मूंग की दाल को पीसकर उसमें सूखे मेवे, नारियल, बदाम, छुआरे, काली मिर्च, चीनी, कमरकस, काजू, सुंड, इलायची, मीठी सौंफ, गुदकतीरा डालकर देसी घी में भून लेते है, फिर इसके लड्डू बनाकर दूध के साथ खाते है।

मूंग की दाल की जगह सूजी के लड्डू भी बनाते है ।

स्नान

अगर प्रसव अस्पताल में हो तो बच्चे को कपडे के साथ ही पोछते है। घर पर प्रसव होने पर चार घंटे बाद नहलाते है । प्रसुता को तिसरे दिन नहलाते है । नहाने के पानी में सौफ, मेथी, नीम के पत्ते डालकर गर्म पानी के साथ नहाने के बाद झाऊ की मालिश की जाती है। इससे हवा नहीं लगती है ।

छाव

तिसरे या पांचवे दिन छाव लेते है। इससे विधाता का धन्यवाद किया जाता है । छाव में कुछ अनाज, मोर का पंख, पैसे, जेरिया तथा दीया जलाया जाता है । गोबर की विधमाता बनाई जाती है, उसकी पूजा करते है । इस सारे सामान को बच्चे के साथ स्पर्श करवाते है । तीन बार ऐसा करने को छाव कहा जाता है । फिर कन्या को मिठाई देते है, और सभी बांटकर खा लेते है ।

पंजाप (नामकरण संस्कार)

११ वें दिन पंडित को बुलाकर नामकरण संस्कार करवाते है । इस दिन सारे रिश्तेदार व गांववासी आते है । वे बच्चे के लिए खिलौने व कपडे लाते है । इन लोगो को भोजन और मिठाई खिलाई जाती है। और भगवान का धन्यवाद किया जाता है।

तेल मालिशः बच्चे को दिन में दो बार नहाने से पहले सरसो के तेल से मालिश करते है।

नाल की देखभालः नाल में सरसो का तेल लगाते है जिससे नाल नर्म रहे और जल्दी छूट जाए।

मालिशः प्रसव के बाद झाऊ, वरया, जायफल, सौंफ, सुंठ, केसर को बारीक पीसकर गाय के घी या तिल के तेल में मिलाकर मालिश करते है । यह मालिश २ महिने तक की जाती है ।

• • •

दाई

जिला हमीरपुर में हमने कुल ७ दाईयों से वार्तालाप किया। इनकी ट्रेनिंग सी.एच.सी. बडसर से हुई है । प्रशिक्षण के दौरान आयुर्वेद या जडी-बुटी से संबंधित कोई जानकारी नही दी गई । सभी के पास डिलिवरी किट है, जिसका कि ये इस्तेमाल प्रसव कराने में करती है । यह कीट सी.एच.सी. बडसर से मिली थी। इस कीट में तौलिया, कंची, दस्ताने, साबुन, धागा, ब्रश, प्लास्टिक शीट, तराजू, मुँह में लगाने वाला कपडा था ।

दाई गर्भवती महिला की देखभाल भी करती है, गाँव की सभी गर्भवती महिलाओं की जानकारी इन्हें रहती हैं। महिलाए इनके पास तीसरे माह से जाँच कराने के लिए आना प्रारंभ कर देती है। गंभीर अवस्था हो तो ये हॉस्पिटल भेज देती है ।

गर्भावस्था के समय पर हरी सब्जियाँ, फुल आदि खाने चाहिए । प्रसव के ११दिन तक मे प्रसूता के घर में रहती है । उनकी तेल मालिश, कपडों की सफाई, बच्चो की मालिश करती है, रातभर रहती है । इनके इस काम के लिए इन्हें कोई रुपये नही देता । ग्यारहवे या तेरहवे दिन बच्चे की पूजा करवाई जाती है उसमें बच्चे को अन्न से तोला जाता है वही अन्न इन्हें देते है ।

प्रसव की पूरी प्रक्रिया के बारे में हमें इन्होंने विस्तारपूर्वक बताया :

सर्व प्रथम ये पेट देखभल बच्चे की स्थिती का पता लगाती है । जब गर्भवती को पीडा शुरू होती है तो हमें बुला लेते है वहां जाकर अलग कमरे में चारपाई पर गद्दा व चादर बिछवाकर एक चटाई भी लेते है। घर वालो को गर्म पानी करने को कहते है। गर्म पानी में कुछ कपडे उबालने को कहते है। फिर उसमें डेटॉल डालते है, एक ब्लेड लेते है, दांग भी उबालने को कहते है। और प्रसूता को अपने हाथ से पीठ पर सहारा देते है। घर की किसी औरत से सिर पर सहारा देने को कहते है और उसे जोर लगाने को कहते है। अगर बच्चा जन्म को न आए तो हाथ भी लगाते है। बच्चा पैदा होने के बाद नाल को बांध देते है। बच्चे को साफ कपडे से पोछ कर मां के पास गर्म कपडे पहना कर लेटा देते है।

अब प्रसुता की भी गर्म पानी में कपडा भिगों कर सफाई करते है व उसे आराम करने को सुला देते है, और बच्चे की तरफ मुहं करके सोने को कहते है। अब प्रसुता को दूध मे (पत्ती चाय) डालकर पीने को देते है। वह इसलिए कि उसका शरीर गर्म रहे, ज्यादा गर्म न पीए ऐसा कहते है। अब उसे एक टीका लगाया जाता है जिससे हवा न लगे, अगर रात के समय बच्चा हो तो सुबह टीका लगवाते है।

अब बच्चे को मां का दूध पिलाते है । अब प्रसूता की मालिश सरसों तेल में जायफल डालकर गर्म करके करते है । फिर गेहूँ का बना दलिया दूध डालकर दिया जाता है और चावल और मुग दाल की खिचडी देते है । दूध दिन में तीन बार पीने को देते है । सूजी का हलवा मेवे डालकर देते है । यही भोजन ४-५ माह तक देते है ।

प्रसूता को तीसरे दिन नहलाते है तथा ११ दिन तक तिल के तेल या घी से मालिश करते है । बच्चे को गड व अजवायन का पानी पिलाते है ताकि पेट की कोई परेशानी न हो । पहले बच्चे को शहद चटाते थे अब सीधे ही माँ का दूध देते है ।

सरल प्रसव के लिए - घर पर चलने फिरने को कहा जाता है । हलका काम करने को कहा जाता है। ९ महिने में दूध में छुआरे गरी डालकर उबालना व देसी घी डालकर पीने को देते है। इससे बच्चा भी नीचे की ओर फिसलता है। यह पेट में चिकनाहट पैदा करता है।

पांचवे महीने तक गर्भवती को पेट बढानेवाली ज्यादा डाइट नही लेनी चाहिए, जैसे घी ड्राईफ्रूट आदि। इससे बच्चे का वजन बढ जाता है, और सरल प्रसव नही हो पाता।

परहेज - गर्भवती को गर्म चीजे, बादाम, नारियल, गिरी छुआरे, कद्दू, पपीता, अरवी, जिमीकन्द आदि खाने को मना किया जाता इससे गर्भ गिरने का खतरा रहता है।

प्रसव पश्चात माताओं को दूध आने के लिए दूध और चावल खाने में दिया जाता है, इसके साथ ही चने भिगोकर दूध के साथ खाने पर भी दूध आता है । माता और शिशु के साफ -सफाई का ज्यादा ध्यान रखना चाहिए, इससे इन्हें रोगों और मृत्यु से बचाया जा सकता है ।

एएनएम के साथ प्रसव कराने जाती है, परंतु कुछ भी पैसे नही मिलते । अधिकांश दाइयों ने अस्पताल में अपनी सेवाएँ देने की बात कही ।

विशेष वृतान्त :

जिला हमीरपुर बीझड ब्लॉक के गांव हरसौर में एक दाई है जिनका नाम महन्तीदेवी है। जिनकी उम्र ८० वर्ष है। ये अनपढ है। इनकी जाती ब्राह्मण है। ये विधवा है। इनको इस काम को करते हुए लगभग ५० वर्ष हो गए है । इनको सरकारी प्रशिक्षण मिला है। इनको ये प्रशिक्षण सीएचसी बडसर में पांच बार मिला है। प्रशिक्षण कब मिला है ये इन्हें याद नही है, इन्होंने अभी तक लगभग १५०० प्रसव करवाए है। पिछले बीते वर्ष में लगभग १० प्रसव करवाए है। प्रशिक्षण के दौरान इन्हें सरकारी किट भी मिला था, ये उसका प्रयोग प्रत्येक प्रसव में करती है। इनके पास अभी भी किट है। ये बताती है किट में ब्लेड, तौलिया, धागा, मुहं में लगाने वाला कपडा, साबून, ब्रश, दस्ताने प्लास्टिक शीट आदि है । ये गर्भवती महिला को देखती

भी है। और गांव की सभी गर्भवती महिला की जानकारी इन्हें होती है। ये बताती है कि गर्भवती महिला इनके पास तीसरे महिने से आना शुरू करती है। ये गर्भवती महिला की गर्भावस्था की जांच भी करती है। गंभीर अवस्था में ये उन्हें अस्पताल जाने की सलाह देती है। और खुद भी साथ जाती है। प्रसव करवाने के बाद प्रसुता के घर में ११ दिन या १३ दिन तक रहती है। ये प्रसुता की साफ-सफाई, तेल मालिश आदि करती है। बच्चे को नहलाना, तेल मालीश, दूध पिलाना, गर्म कपडे पहेनना, कमर की साफ-सफाई, प्रसुता को उबाला हुआ पानी पीलाना आदि सभी तरह के पूरी-पूरी जिम्मेदारीयाँ निभाती है। १३ दिन बाद दाई अपने घर वापस आती है। प्रसव करवाने की कोई फीस नही लेती है। जो कुछ लोग अपनी इच्छा से देते है उसे लेती है फीस कोई निर्धारित नही है। जिस समय भी लोग प्रसव करवाने के लिए बुलाते है ये रात हो या दिन चली जाती है।

गर्भाशय में भ्रूण का विकास : एक व्यक्तिक अध्ययन

१. महंती देवी, उम्र: ८० शिक्षा – अनपढ

हरसौर गाँव, बीझड ब्लॉक, जिला हमीरपुर

महंती देवी ने गर्भ यें भ्रूण के विकास के बारे यें अपने विचार और अनुभव बाटे । इन्हे दाई का कार्य करते हुए ५० वर्ष हो गए है । अब तक १५०० प्रसव करवा चुकी है । इन्होने एक भी ट्रेनिंग अभी तक नही लिया है । इन्होनें बताया कि नये जन्यें बच्चे की ये ११ दिनों तक देखभाल करती है : जैसे नहलाना, मालिश एवं सेकाई । बच्चे को माँ का दूध १२-२४ घंटे के बीच पहली बार पिलाया जाता है । याँ को प्रसव के बाद ५-८ घंटे उपवास कराया जाता है ताकि शरीर अंदर से साय हो जाए । ग्रामीण क्षेत्रों मे याँ को केवल गाय या भैस का ही दूध दिया जाता है, साथ ही दलिया, खिचडी, कुल १० दिन तक दिया जाता है । फिर ११ वे दिन **पंजाप** कार्यक्रम होता है, जिसमे बच्चे का नाम रखते है ।

इसके बाद से फिर महिला को सामान्य भोजन दिया जाता है । ११ दिन के बाद महिला को सुंठ का लड्डू मे मूंग दाल, बादाम, काजू, छुआरे, अजवायन, सुंठ, कमर कस, मध, पिस्ता, देसी घी व हल्दी मिलाया जाता है । लोगो का कहना है कि हल्दी से जोडों के दर्द में बहुत आराम मिलता है ।

नई माँ के खून को साफ करने के लिए अदरक के पाउडर एवं गुड को दूध के साथ मिलाकर दिया जाता है । गर्भ के नवे माह से महिला को गर्म गुनगुना दूध घी के साथ रोज दिया जाता है । इससे प्रसव में आसानी होती हैं ।

इन्होने बताया कि आँठवा माह अच्छा नही होता, इस माह मे जन्मे अधिकतर बच्चे मर जाते है । इन्होने बताया कि आजकल महिलाएँ लोहे की गोलियाँ खाने लगी है ।

इन्होने गर्भ में भ्रूण के विकास की अवस्थाओं को बताया, जो इस प्रकार है :

क्र.	गर्भ का महिना	भ्रूण विकास की स्थिती
१	पहला	एक खून की थैली जैसी बनती है।
२	दूसरा	फिर यह खून माँस मे बदलता है।
३	तीसरा	माँस फिर आकार लेने लगता है।
४	चौथा	दिल की धडकन चालू हो जाती है।
५	पाँचवा	बच्चा खेलना व घूमना चालू कर देता है।
६	छठवाँ	बच्चे का वनज बढता है।
७	सातवाँ	यह माह बच्चे के लिए खतरे वाला होता है। इसलिए डॉक्टर से जाँच जरुरी होती है।
८	आठवाँ	पूरी तरह से बच्चा बन जाता है और घूमता है।
९	नौंवा	बच्चा तैयार हो जाता है, बाहर आने के लिए।

२. नाम – मनशां देवी – उम्र – ८० वर्ष, शिक्षा – अनपढ

साल भर में २०-२५ प्रसव करवाती है। रात के समय भी चली जाती हूँ। वर्षा पडे तो भी, दिन में भी जाती हूँ।

समाजसेवा कर रहे है। किसी से कोई पैसा कोई भेट या उपहार नही लेती हूँ। ३०-४० वर्ष से यह काम कर रही हूँ।

प्रधान का कहना है – गांव में दाई का होना बहुत जरूरी है। अत: अब बुजुर्ग हो गई है। मगर हम चाहते है कि पुरानी पद्धति चलती रहनी चाहिए।

गांव की गर्भवती महिलाओं का पता चल जाता है, मगर बुलाएँ या वो लोग मेरे पास आए तो मैं अपना काम करती हूँ। आज तक कोई ऐसा केस नही जो मेरे हाथो खराब हुआ हो। अगर समझसे बाहर हो तो में गलोड या हमीरपुर ले जाने को कह देती हूँ, कई बार पहले ही पता चल जाता है तो में मना कर देती हूँ। पेट देख कर बच्चे का उल्टा, सीधा होने की स्थिती बता देती हूँ। आज कल सभी लोग हॉस्पिटल जा रहे है। और हॉस्पिटल में ज्यादातर ऑपरेशन ही हो रहे है। गरीब लोग जिनके पास पैसों की कमी है वो बुलाते है। मगर अब उनको भी सरकार द्वारा हॉस्पिटल में बच्चा करवाने के लिए पैसे मिल रहे है। लोग चाहते है सही ढंग से बच्चा हो जाए। दोनों स्वस्थ हो चाहे, अस्पताल में हो या घर पर।

जब हम घर पर प्रसव करवाते है :-

जब गर्भवती को पीडा शुरू होती है तो हमें बुला लेते है वहां जाकर अलग कमरे में चारपाई पर गद्दा व चादर बिछवाकर एक चटाई भी लेते है। घर वालो को गर्म पानी करने को कहते है। गर्म पानी में कुछ कपडे उबालने को कहते है। फिर उसमें डेटॉल डालते है एक प्लेड लेते है, दांग भी उबालने को कहते है। और प्रसूता को अपने हाथ से पीठ पर सहारा देते है। घर की किसी औरत से सिर पर सहारा देने को कहते है और उसे जोर लगाने को कहते है। अगर बच्चा जन्म को न आए तो हाथ भी लगाते है। बच्चा पैदा होने बाद नाल को बाध देते है। उसी दौरान नाल भी गिर जाती है फिर कोई डर नही रहता बच्चे को साफ कपडे से पोछकर मां के पास गर्म कपडे पहना कर लेटा देते है। अब प्रसुता की भी गर्म पानी में कपडा भिगों कर सफाई करते है व उसे आराम करने को सुला देते है और बच्चे की तरफ मुहं करके सोने को कहते है। अब प्रसुता को दूध मे (पत्ती चाय) डालकर पीने को देते है। वह इसलिए कि उसका शरीर गर्म रहे ज्यादा गर्म न पीए ऐसा कहते है। अब उसे एक टीका लगाया जाता है जिससे हवा न लगे, अगर रात के समय बच्चा हो तो सुबह टीका लगवाते है। अब उसे आराम करवाते है व बच्चे को दूध पिलाते है मां का, अब बच्चा, जचा दोनो सो जाते है। उस कमरे मे छोटी लाईट जलाए रखते है। ताकि प्रसुता डरे न, कहते है इसके बाद प्रसुता को सपने पडते है। इसलिए प्रसुता के कमरे में कोई और औरत सोती है। जिससे प्रसुता को नींद न आए तो बच्चे को देख सके व मालिश सरसों के तेल में जायफल डालकर गर्म करके किया जाता है। और खाना दिया जाता है

- खाने में दलिया (गेहूं से बनाते है) दूध डालकर दिया जाता है। खिचडी, चावल व मूंग की दाल डालकर बनाते है। दूध बार-बार मतलब दिन में तीन बार पीने देते है। धुली दाल, चपाती, चावल भी देते है। सूजी का हलवा मेवे डालकर देते है। प्रसुता को तीसरे दिन नहलाया जाता है। ११ दिन तक मालिश की जाती है, और नीचे भी टकोर तेल से दी जाती है।
- ऐसा ही हलका खाना चार-पांच महीने तक खाते है। यह बच्चे व मां दोनों के लिए अच्छा रहता है।
- प्रसुता को तिल के तेल, गाय के घी की भी मालिश करते है। मालिश सिर, टांगो, बाजुओं और पीठ पर की जाती है।
- बच्चे को गुंड का पानी व अजवाइन का पानी पिलाते है ताकि पेट की कोई परेशानी न हो।
- पहले शहद देते थे अब सीधा मां का दूध ही देते है।
- ग्यारवें या तेरहवें दिन बच्चे की पूजा करवाई जाती है, उसमें अन्न से तौला भी करवाया जाता है वह दाई को देते है।

- सारे गांव व रिश्तेदारों में मिठाईयां बांटते है। व खाना खिलाते है।
- इस दिन मिट्टी से बिहाई माता बनाते है, उसकी पूजा करते है । शाम को बिहाई माता को पानी (बहते नदी) के किनारे रख आते है।
- गांव वाले चाहते कि दाई व डॉक्टर दोनो ही चाहिए मगर ऐसे समय में दाई भगवान होती है।

३. दाई – सीतला देवी उम्र – ५२ शिक्षा – ३
जाति – राजपूत अनुभव – १८ वर्ष

शीतला देवी बताती है कि वे पहले अपनी सासुमां दुर्गा देवी (९०) उनके साथ जाया करती थी फिर उन्होंने प्रशिक्षण लिया अब अकेली भी चली जाती है। दुर्गा देवी ने अपने गांव व दूसरे गांवो में बहुत सारी डिलीवरी करवाई है।

दाई सीतला देवी ने हडेटा, गलोड, कांगू में तीन बार प्रशिक्षण लिया है। दौरान आयुर्वेद के बारे में कुछ नहीं बताया गया है।

ये गांव में प्रसव करवाने जाती है । इनके पास अपनी किट है जो उन्हें २१-०७-२००८ को ए.एन.एम. मिली थी। ये कभी-कभी ए.एन.एम. के साथ भी प्रसव करवाने चली जाती है। अब तक ३०-३५ प्रसव करवाएं है, अकेले सासू मां के साथ जाती थी तब की संख्या ज्ञात नहीं है। ३१ वर्ष की आयु से यह कार्य आरंभ कर दिया था। पति नहीं है । फिर बच्चों को पढाने के लिए मुश्किल थी तो यही कार्य हमारे माता जी करते थे तो इसी कार्य को करना चुन लिया । अब बच्चे बडे हो गए है। शादियाँ हो गई है। अब भी लोगों के घर जाती है व प्रसव करवाती है।

दाई ने बताया कि वे हर तरह से प्रसुता की सहायता करती है। लोगो द्वारा बुलाए जाने पर मै हर समय जाने को तैयार रहती हूँ। घरवालों को गर्म पानी रखने को कहती हूँ। बिस्तर बनाने को कहती हूँ ।फिर गर्भवती को दर्द लेने को कहा जाता है। दाई मानती है कि यह प्रकृति का नियम है । बच्चा भी गर्भ से बाहर आना चाहता है। समय जो निधारित हुआ है उसके अनुसार वह बच्चा जन्म लेगा। उसकी सहायता की जाती है, उसकी पीठ पर स्पर्श करती है। पेट को पीचे की और हाथ से मलना, सहारा देना आदि। बच्चा होने के बाद बच्चे को ढककर मां के पास सुलाना और नाल गिर जाने के बाद उसकी भी सफाई की जाती है। फिर बच्चे को दूध पिलाया जाता है। स्तनों को साफ करके बच्चे को दूध पिलाया जाता है। फिर प्रसुता को दूध में वत्री डालकर पीने को दिया जाता है। तीन-चार घंटे बाद कुछ हल्का खाने को दिया जाता है।

- प्रसूता की मालिश तिल के तेल से की जाती है । उसी तेल को गुनगुना करके नीचे सेंका दिया जाता है।

- डॉ. से एक इनजेक्शन लगा दिया जाता है ताकि प्रसुता को हवा न लगे या इनफेक्शन न हो

दाई सितला बताती है कि अगर उनके समझ से बाहर हो तो वे हॉस्पिटल भेज देती है।

कई बार पहले ही बता देती है कि गर्भवती को उस समय प्रसव करवाने के लिए अस्पताल लेकर जाए, यह हमारी समझ से बाहर है। दाई कहती है कि उस समय यह जरूरत पडती है जब कई बार बच्चा उल्टा होता है। कई बार प्रसुता का ज्यादा खून बह जाए तो हम कहा जाएगे या क्या कर सकेगें। ऐसे में अस्पताल में सब कुछ उपलब्ध होगा।

- दाई कहती है पहले ऐसा होता था कि गंभीर लक्षणों में प्रसुता ज्यादा बोलने लगती थी (अपने कपडे फाडने लग पडती थी)
- अब ये सब नहीं होता । अब वह अपना संतुलन नहीं खोती उसका एक कारण यह भी है कि पहले बच्चा होने के बाद प्रसुता से ज्यादा बात नहीं करते थे कि हवा लग जाएगी फिर उसके उपर भारी-भारी कपडे उढा देते थे, ताकि उसे हवा न लगे कमरे में ज्यादा हवा आने देते थे। कई दिनों तक उसे उसी कमरे में रहने देते थे मगर अब ऐसा नही होता है । उसे सामान्य तरीके से रहने देते है। बच्चा पैदा हो जाने के बाद वह वैसे ही रहती है जैसे पहले रहती थी।
- प्रसुता को डेढ-दो महीने सौंफ और इलायची डालकर उबाला पानी पीने को देते है।
- दाई ग्यारह या तेरह दिन तक इन्ही के घर में बच्चे की मां की देख-भाल करती है । फिर तेरहवें दिन बच्चे की पूजा होती है।
- विघ-विदाई माता मिट्टी से तैयार की जाती है । फिर माता की पूजा-अर्चना करते है। यह माता बच्चे के लेख-लिखती है, ऐसा माना जाता है। फिर पानी के पास मूर्ति को रख आते है।
- दाई को इस दिन अपनी श्रद्धा से कुछ अन्न, पैसे, गोला नारियल, सूट, चीनी, आदि दिया जाता है।
- कई बार ग्यारवे दिन या पांचवे दिन बच्चे को अन्न के साथ तोला जाता है, व अन्न भी दाई को दिया जाता है।
- बच्चे के पैदा होने के बाद घर पर रखे तराजू से बच्चे को तोलते है, ताकि बच्चे का वजन पता चल सके।
- उसके बाद भी ६ महीने तक बच्चे व मां को हवा से बचाते है। खाने का भी ध्यान रखा जाता है। बच्चे को ६ महीने तक केवल मां का दूध पिलाया जाता है।

- अब प्रसूता को ताकद देने वाली चीजें खाने को देते है। दूध, घी, फल, मेवे के लड्डू आदि।
- दाई माहली उपकेन्द्र में झाडू लगाती है सप्ताह में एक बार, बाकि दिन ए.एन.एम. स्वयं लगाती है। उसके लिए १००/- रू. महीना दिया जाता है।

४. (सर्वो देवी) जाति - ब्राह्मण

सर्वो देवी गांव कोहलवी से है। वे ३० वर्ष आयु से प्रसव करवा रहे हैं । इन्होंने इसके लिए कोई प्रशिक्षण नहीं लिया । उन्होंने ऐसे ही दूसरी दाईयों के साथ जाकर यह काम सीख लिया । अब तक ४०-४५ प्रसव करवाई है।

पिछले वर्ष ५ प्रसव करवाए। दूसरे गांव के लोग भी बुलाते है । जब भी प्रसव करवाने जाती है तो उनही घर वालों से सामान, दूसताने, टॉवल, ब्लेड, धागा, कैची, गर्म पानी, डिटोल, साफ कपडा आदि मांगती हूँ ।

गर्भवती महीला को ७ वे महीने में चैक करती हैं। ९ महीने तक बच्चे की स्थिती पता चल जाती है कि बच्चा सही स्थिती मे है या नही । फिर बता देती है कि प्रसव करवा सकती है या नही।

- सर्वो देवी कहती है कि मैने कही से सीखा नहीं है । कोई भगवान की मर्जी होगी जो यह भलाई का काम कर रहे है।
- प्रसव करवाते समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखते है। हाथ धोकर दस्ताने लगाकर ही प्रसूता को हाथ लगाना चाहिए।
- आजकल जो बडा अच्छा समय आ गया है । हमारे जमाने में तो कई बार दाई भी नहीं होती थी। जेठानी, सांस व पडोसिनों के सामने ही बच्चा हो जाया करता था। हमारे बच्चे ठीक ठाक है। अब जितनी सुविधाए मिल रही है उतनी कठिनाईयां भी सामने आ रही है।
- प्रसव बैड पर करवाती हूँ । पूर्व की तरफ सिर रहता है पश्चिम की तरफ पैर क्योंकि भगवान बच्चे को आसानी से यहां आने की आज्ञा दे। फिर बच्चा जन्म लेने में कठिनाई हो तो बीच में पीठ के पास तकिया रख लेते है और एक औरत पीठ के पास बैठती है वह टांग से पीठ को सहारा लगाए रखती है। बच्चा होने से बाद नाल गिर जाने के बाद बच्चे को साफ करके कपडे पहना कर मां के पास लेटाया जाता है, गला साफ किया जाता है। बच्चा रोना शुरू कर देता है। फिर प्रसूता को हलका दलिया, खिचडी, ब्रेड-दूध दिया जाता है। दूसरे दिन दाल-चपाती दी जाती है।

- फिर प्रसूता की व बच्चे की मालिश की जाती है, तिल के तेल से।
- सरसों के तेल में जायफल या झाड भी डालते है इससे शरीर में गर्मी एवं ताकत भी आती है।
- प्रसूता को दूध, खाना टाईम पर दिया जाता है। ताजा खाना खाने को देते है। प्रसूता को डेढ-दो महीने तक आराम करने दिया जाता है। प्रसूता कोई काम नही करती है। फिर धीरे-धीरे वह घर पर रसोई संभालती है, बाहर काम करने को नही जाती है।
- कुछ लोग घर का काजल बनाकर बच्चों को लगाते है। मगर अब डॉक्टर बच्चों को काजल लगाने को मना करते है, लेकिन लोग मानते है कि आँखे पक्की होती है।
- प्रसूता की व बच्चे की सेहत का पूरा ध्यान रखा जाता है, बच्चे का सारा टीकाकरण करवाया जाता है।
- पहला बच्चा हो तो ज्यादा कठिनाई आती है, ऐसा लोगो का मानना है ।
- घर पर प्रसव करवाया हो तो टांके आदि नही लगवाते है। प्रसव साफ-सुथरा होता है । उस समय लोग सारे जिम्मेदारी दाई पर डाल देते है।

५. नाम – मैना देवी उम्र - ९० वर्ष शिक्षा - अनपढ

पूछे जाने पर बताया कि साल भर २०-२१ प्रसव करवाती थी । पर अब नहीं करवाती हूँ । अब तक मैंने २००-२५० तक डिलिवरी करवाई है, और मैं अप्रशिक्षित हूँ ।

मैं पेट को देखकर बच्चे की स्थिती बता देती हूँ । पहले मैं रात को भी जाया करती थी और २-३ दिन तक लगातर रहती थी । मैंने आजतक कुछ नहीं लिया। जो कुछ लोग खुशी से देते थे वही लेती थी । मैने अपने समय में कोई केस खराब नहीं किया और न हुआ भगवान की दया से । अगर ऐसा कोई केस आ जाता जो मेरी समझ से परे था तो, उसको समय पर हॉस्पिटल भेज देती थी । पर आजकल तो लोग हॉस्पिटल में डिलिवरी करवाते है। हमारे गाँव की लगभग सभी महिला हॉस्पिटल मैहरे में डिलीवरी करवाते है । हमारे गाँव में अब कोई भी दूसरी दाई नहीं है ।

जब हम घर पर प्रसव करवाते थे तो लोग मुझे अपने आप बुला लेते थे। वहाँ जाकर में अलग कमरे में चारपाई पर गद्दा बिछा देती थी और घरवालो को गर्म पानी करने को कहती थी। उसमें कुछ कपडे उबालने को कहती। फिर उसमें डेटॉल डालती। उसमें ब्लेड भी डालती और उबालती। घर की किसी महिला को प्रसुता को पकडने को कहती और प्रसूता को जोर लगाने को कहती। बच्चा पैदा होने के बाद

नाल को बांध देती। फिर बच्चे को साफ सुथरे कपडे में पोछा जाता और माँ को गर्म कपडे पहनाकर लेटा दिया जाता था बाद में प्रसूता की गर्म कपडे भिगोकर सफाई की जाती थी । प्रसुता को बच्चे की तरफ मुहँ करके सोने को कहा जाता था ।

प्रसुता को दूध में चाय पत्ती डालकर पीने को दिया जाता है, वह इसलिए ताकि उसका शरीर गर्म रहे । मैं लगभग १०-१२ दिन तक लगातर उसके घर जाकर माँ और बच्चे की मालिश करती थी । माँ/बच्चे की मालिश कडवे व तिल के तेल से की जाती है, ताकि उसको व बच्चे को हवा न लगे। बाद में घरवालों से कहती कि बच्चे को जितने टीके लगते है और कब और किस महीने लगते है उसे जरूर लगाना।

प्रसूता को खाने में दलिया और पीने को दिया जाता है । ८-१० दिन बाद उसे हलका खाना दिया जाता है, जैसे खिचडी, चावल व मूँगी दाल, पर उसे कह दिया जाता है कि भरपेट खाना न खाए । दूध बार-बार मतलब दिन में २-३ बार दिया जाता है। ऐसा हल्का खाना चार-पाँच महिनों तक दिया जाता है ।

अगर बच्चे को कही पेट में दर्द हो तो अजवायन का पानी पिलाते है।

ग्यारहवे या तेरहवें दिन बच्चे की पूजा करवाई जाती है, उसमें अन्न से तौला जाता है। वह अन्न दाई को दिया जाता है। सारे गाँव में मिठाइयाँ बाँटी जाती है व खाना खिलाते है।

परहेज - प्रसुता को गर्म चीजें, बादाम, नारियल गिरी, छुआरे, पपीता आदि खाने को नहीं दिया जाता है।

सरल प्रसव के लिए - मैं सरल प्रसव करने के लिए प्रसुता को चलने-फिरने और काम करते रहने को कहती थी ।

९ वे महिने में गिरी और देसी घी डालकर पीने को देने को कहती थी । पाँचवे महीने तक गर्भवती को पेट बढाने वाली ज्यादा खुराक नही देनी चाहिए ।

६. विद्या देवी उम्र - ५३, शिक्षा - ५

ट्रेनिंग - नादौन में कैम्प लगा था वहां ली थी । फिर इडेटा में ली।

अब तक १००-२०० प्रसव करवाए है।

डिलिवरी किट है । यह हमें ए.एन.एम. गलोड वाली मैडम ने दी थी । अब उसमें आधी ही चीजे बची है । बाकि हम अपनी खरीद लेते है । या जिनकी डिलीवरी करवाने जाते है उनसे ले लेते है ।

- ७-८ महीने में गर्भवती महीला आती है। जब बर्भवती महीला का बच्चा होने को दर्द होता है तो हम सारा गर्म पानी, अच्छा साफ कपडा, ब्लेड नया, धागा उबला हुआ लेते है और लेटा कर करवाते है । अगर वैसे न हो पाए तो थोडा टेडा कर करते है या बिठाते है बीच-बीच में ।
- बच्चा पैदा होने के बाद बच्चे की नाल की देख-भाल करते है । बच्चे को पोछ देते है व कपडे पहनाकर माँ के पास सुला देते है । अब प्रसुता की सफाई करते है कपडे से व गर्म पानी से, फिर उसे दूध में चाय पत्ती डालकर पीने को देते है और बच्चे को दूध पिलाते है व बच्चे को दूसरे दिन नहलाते है ।
- प्रसूता को पहले दिन, दूध-दलिया दिया जाता है । दूसरे दिन खाना चपाती और दाल दी जाती है।
- प्रसूता को तीन टाईम खाने को ताजा खाना दिया जाता है । दो टाईम दूध दिया जाता है ।
- दो टाईम गाय के घी से प्रसूता की व बच्चे की मालिश की जाती है ।
- बच्चे की मालिश सरसों के तेल या तिल या तिल के तेल से भी की जाती है ।
- बच्चे के नहाने के पानी में हींग डाला जाता है ताकि उसे हवा न लगे । कुछ लोग कपडे में हींग बांधकर बच्चे की बाजू में डाल देते है ।

प्रथाएं - कुछ लोग पांचवे दिन छज लेकर उसमें अनाज भरते है दीप जलाते है। उस समय प्रसूता के बच्चे की सिरवाली साइड खडे होकर उन पर घुमाया जाता है, वह अनाज व कुछ पैसे दाई को दिये जाते है।

- जब बच्चा होता है तो प्रसुता के सिर पूर्व की तरह होता है व पैर पश्चिम की तरफ होते है, इसलिए कि पूर्व में भगवान का वास है ईश्वर उसे जल्दी पृथ्वी पर लाता है।
- ११ वे दिन बच्चे की पूजा करवाई जाती है। बच्चे के नाना के घर सभी आते है व बच्चे को मां को उपहार लाते है। मिठाईयां बांटी जाती है। सभी पडोसी व सगे संबंधियों को खाना खिलाया जाता है।
- दाई को अपनी खुशी से १०० रू. या सूट गोला दिया जाता है, खाना दिया जाता है। कुछ अन्न, चीनी भी जाती है।
- प्रसूता को २-३ महीने साधारण खाना खाने में दिया जाता है । दूध पीने को दो टाईम दिया जाता है । एक महिने की प्रसूता को मूगी + मेवे, घी डालकर कमर कस, गूंग डालकर लड्डू बनाए जाते है जो दूध के साथ खाने को मेवे लेते है ।

- प्रसूता को खट्टा खाने को नहीं देते है। वायली चीजे नहीं देते। इससे बच्चे के शरीर पर लाल दाने निकलते है। वायली चीजों से दस्त लग पडते है ।
- दाई ने कहा कि बच्चा पेट में हो तो गर्भवती को ज्यादा खुराक खाने में नही देते, गर्म चीजे भी ज्यादा नहीं देनी चाहिए, इससे बच्चे व मां को पीलिये की शिकायत हो सकती है ।
- स्थिती गंभीर हो तो हमीरपुर अस्पताल को ले जाने को कहती हूँ ।
- आज लोग हॉस्पिटल जा रहे है या प्राईवेट हॉस्पिटल जा रहे है वहां भी सामान्य प्रसव दाईयां ही करवाती है, लेकिन लोग समझते नही है। लेकिन हम लोगो को क्या है, हमें मिलता भी क्या है। उन डॉक्टर, दाई नर्सों को हजारों पैसे दे सकते है। गाडी का खर्चा अलग, मगर हमें १०० रू. देते हुए भी मुश्किल आती है ।

८. (मिड–वाइफ) दाई – (इडेटा)

शिक्षा - १०   उम्र - ४७   नौकरी का वर्ष - १९९१

इन्होंने बताया कि यहां के लोग गर्भवती का पेट जाँच करवाते है और प्रसव करवाने ज्यादातर अस्पताल ही जाते है क्योंकी हमारे पास पूरी सुविधा नही है लेबर रूम भी नहीं है ।

पिछले वर्ष पाँच प्रसव करवाए है, घर पर ही डिलीवरी करवा देती हूँ ।

प्रथाएं - ये बताती है कि जब तक नाल गिरता था, तो थाली को बजाते थे, जिसे जल्दी निकल जाता है ।

- गांव में सभी गर्भवती महिलाओं को टीकाकरण करवाने को कहती है।
- गांव में महिलाओं का परिवार नियोजन के बारे में सलाह देती है।
- गर्भवती महिला को जब प्रसव हो जाता है तो उसे दूध में पत्ती डालकर पीने को देते है। ये बताती है कि उल्टी हो जाने पर घर में अमरूद के पत्तों का रस पिलाते है तो उल्टियां बंद हो जाती है।
- सरल प्रसव के लिए तिल का तेल, गाय का घी व सरसों के तेल में जायफल डाल प्रसूता की मालिश करते है । इन्होंने बडसर में प्रशिक्षण लिया था । लोगों द्वारा बुलाये जाने पर घर भी गर्भवती को देख आती है।

गर्भवती महिला

गांव में गर्भवती महिला के खाने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। ७ महिने में दाई को दिखाया जाता है। गांव में आज भी बुजुर्ग महिलाएँ, अपनी बहू, बेटियों का प्रसव दाई से करवाना चाहती है। इसके दो कारण है।

- घर पर हुई प्रसव में खर्चा कम आता है और अपने मन को शांति रहती है कि यह दाई कभी बुरा नही करती।
- अस्पताल में डॉक्टर के सामने बेपर्दा नही होना चाहती।

१. गांव की वसला देवी पत्नि अजय गुप्ता, जाति-राजपूत उम्र - २३

इनका पहला बच्चा है। तीसरा महीना चल रहा है मगर पहले से मन बना लिया है कि बच्चा अस्पताल में करवाएगे।

२. सुनीता देवी पत्नि विजय कुमार, उम्र - २५

पहला बच्चा बेटा है। इनका चौथा महीना है यह कहती है कि जैसा समय के अनुसार अगर घरपर हो जाए तो भी ठीक है । अब लोग ज्यादा अस्पताल जाते है मगर वही लोग जिनके पास पैसा है ऐसे घर में हुआ प्रसव ज्यादा अच्छा है ।

सरल प्रसव के लिए - घर पर चलने फिरने को कहा जाता है । हलका काम करने को कहा जाता है । ९ महिने में दूध में छुआरे गरी, डालकर उबालना व देसी घी डालकर पीने को देते है। इससे बच्चा भी नीचे की ओर फिसलता है । यह पेट में चिकनाहट पैदा करता है ।

पांचवे महीने तक गर्भवती को पेट बढानेवाली ज्यादा डाइट नही लेनी चाहिए, जैसे घी, ड्राईफ्रूट आदि । इससे बच्चे का वजन बढ जाता है, और सरल प्रसव नही हो पाता।

परहेज - गर्भवती को गर्म चीजे, बादाम, नारियल, गिरी छुआरे, कद्दू, पपीता, अरवी, जिमीकन्द आदि खाने को मना किया जाता इससे गर्भ गिरने का खतरा रहता है ।

इसप्रकार से हमने नारा गांव का सर्वेक्षण किया। नारा दरबोड गांव की महिला मंडल की प्रधान चन्द्रेश कुमारी ने भी आयुर्वेद को ज्यादा अच्छा व बढिया बताया । कुल मिलाकर इस गांव में लोगों ने आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी खुलने के लिए सरकार को अनुरोध किया है । और गांव के सुधीर कुमार जो व्यवसाय

से ड्राईव्हर है उन्होंने कहा कि मैं आयुर्वेदिक दवाई खाता हूँ जो लेने के लिए दूर जाना पडता है इसलिए सरकार से अनुरोध है कि आयुर्वेदिक डिस्पेन्सरी खोली जाए व कैम्प लगाकर लोगों को जडी बूटीयों के प्रयोग के बारे में अच्छे तरीके से बताया जाए ।

इस गांव में कोई प्राईवेट डॉक्टर नही है, कोई मेडिकल की दुकान नही है । इसलिए यहां पर स्वास्थ्य सेवाएं बहुत कम प्राप्त हो रही है । इन लोगो ने ज्यादा मत आयुर्वेद को दिये है, व इन्हें आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी की जरूरत है।

३. नाम – मीरा देवी, उम्र - २८ वर्ष, शिक्षा - १२

पहले तीन साल की बेटी है । बीच में पिछले साल बेटा हुआ था, अस्पताल में बडसर में, वो मर गया था । अब यह तीसरा बच्चा है ९ महीना चल पडा है । अब बच्चा हॉस्पिटल में ही करवाएंगे । पहले बच्ची घर पर हुई थी पर एक साल पहले बेटा अस्पताल में हुआ था । अब भी अस्पताल में ही करवाना चाहती हूँ ।

मीरा देवी बताती है कि उस समय दाई बहुत मदद करती है । लेकिन वो अस्पताल इसलिए जाना चाहती है कि पिछली बार पता नही हुआ था कि अस्पताल में वो दुर्घटना घटी। अस्पताल में ही जाना है, वहां सब इंतजाम होता है ।

- घर पर जब आ जाते है, तो दाई मालिश करती है ।
- बच्चे को नहलाती है, नाल की देख-भाल करती है ।

खाने में दलिया, खिचडी, हलवा, दाल-चावल, चपाती दी जाती है ।

१०-१५ दिन के बाद मेवे, मूगी, घी, डालकर लड्डू बनाए जाते है जो दूध के साथ सुबह दिये जाते है ।

ग्यारवे दिन बच्चे की पूजा करवाते है । सभी घरों में मिठाईयां बांटी जाती है ।

४. गर्भवती महिला – नाम वीना देवी, उम्र - २८, शिक्षा - १० वीं पास।

बीना देवी ने बताया कि सातवां महीना चल रहा है । पहले एक बेटा है जो अस्पताल में पैदा हुआ है ।

उसके बाद घर पर दाई ने ही संभाला था। उस समय दाई घर पर नहीं थी, तो अस्पताल ले गये थे।

प्रसुता से दो महीने तक आराम करवाया जाता है। सामान्य प्रसव हो, तो भी और ऑपरेशन से हो, तो भी आज कल बहुत सारे ऑपरेशन हो रहे है ।

- बुजुर्ग कहते है कि आजकल की लडकियां दर्द ही नहीं सहन कर सकती । सीधे प्राईवेट अस्पताल मे जाते है और सिजेरियन करवाने को कहते है । इससे शरीर खराब हो जाता है ।
- प्रसूता के खाने का पूरा ध्यान रखा जाता है, हर समय जादा और ताजा खाना दिया जाता है।

५. गर्भवती महीला (गाहली) – वंदना कुमारी, उम्र - २३, शिक्षा - बी.ए.

पहला बच्चा है । पांचवा महीना है, डिलीवरी घर पर नहीं अस्पताल में करवाना चाहती है । क्योंकि दाई बच्चा पैदा तो करवा सकती है मगर उस समय अगर कोई परेशानी हो, तो नही सामना कर सकती । अगर उसके बाद अचानक पेट में दर्द हो तो, दवाई नहीं दे सकती इन्फेक्शन हो तो, टीका नहीं लगा सकती।

- दाई को थोडी-बहुत दवाईयों का ज्ञान भी होना चाहिए। दाई जब प्रसूता की सारी देख-रेख कर सकती है, तो दवाईयों का ज्ञान भी दाई को देना चाहिए।
- बच्चे को छः महीने तक मां का दूध ही पिलाते है।
- प्रसूता को दूध वाली चीजें खाने को देते है। ताकती चीजें लड्डू बनवाते है ।
- गर्भवती महीला को रोज भिगों कर बादाम व दूध पीना चाहिए ।
- ठंडी चीजें ज्यादा खानी चाहिए ।
- गर्म चीजे ज्यादा खाने से बच्चे या मां को पीलिया हो सकता है ।
- इस समय में कोई भी दवाई डॉक्टर के सलाह के बिना नही खानी चाहिए ।

६. गर्भवती महीला – शशिबाला, उम्र - २६ वर्ष, शिक्षा - १२

शशिबाला ने बताया कि उन्हें ६ महीना चल रहा है । उनका पहला बच्चा है । ये बच्चा अस्पताल में करवाना चाहती है । इनके गांव में दाई है मगर प्रसव के समय अस्पताल ही जाना चाहेंगी ।

- पहला बच्चा है इसलिए हम कोई भी लापरवाही नहीं लेना चाहते ।
- घरवाले अस्पताल ही ले जाना चाहते है । दूध, फल, सब्जी व दालें खाने पर पूरा जोर दे रहे है।
- मुझे ज्यादा काम भी नहीं करने देते है ।
- आराम करने को कहते है ।
- डॉक्टर ने भी ज्यादा आराम करने को कहा है ।
- सारे टेस्ट करवा लिए है । खून, और वजन भी ठीक है । अभी सोनोग्राफी करवाया है ।
- अब ज्यादातर लोग अस्पताल जाते है यहां पर उपकेन्द्र में डिलीवरी का पूरा सामान नहीं है ।

- आयुर्वेदिक अस्पताल मे दाई है ही नही, इसलिए गलांड व हमीरपुर ले जाते है ।

ग्राम: नगैरडा

गाँव में गर्भवती महीला के खान–पान का विशेष ध्यान रखा जाता है । ७ वे महीने में दाई को दिखाया जाता है । गाँव वालों का मानना है कि घर के प्रसव में खर्चा कम आता है और प्रसव ठीक होता है । घर की साफ–सफाई अपने हाथो में होती है । हास्पिटल में इतनी साफ–सफाई नही होतीं है । और ज्यादातर बच्चों को पीलिया हो जाता है ।

गाँव नगैरडा में हमने तीन गर्भवती महीला से बात की ।

१. गाँव की मीना, पति प्रवीण, जाति – हरिजन, उम्र – २०, शिक्षा – १२
पति की उम्र – २५ शिक्षा – १०

इनका पहला बच्चा है और तीसरा महीना चल रहा है । टीकाकरण हो गया है अभी तीसरे महीने मे करवाया है। बताया कि बच्चा हास्पीटल में करवाना चाहते है क्योंकि गाँव में अब कोई दाई नहीं है।

२. नाम – सीमा कुमारी, उम्र –३० वर्ष, शिक्षा – ८, जाति – हरिजन
पति का नाम – दलीप सिंह उम्र – ३५ वर्ष शिक्षा – १०

सीमा कुमारी के पहले दो बच्चे है और अब ये तीसरा बच्चा है। चौथा महीना चल रहा है।

टीकाकरण उन्होंने तीसरे महीने में करवाया था । इनका एक बच्चा घरपर और एक अस्पताल में हुआ था । और दोनो सरल प्रसव हुए थे । और ये प्रसव अस्पताल में होगा ।

३. नाम – किरण देवी, उम्र – २४ वर्ष, शिक्षा – १०, जाति – हरिजन
पति का नाम – राम किशन उम्र –२८ वर्ष

किरण का यह दुसरा बच्चा है। तीसरा महीना चल रहा है । टीकाकरण हो चुका है । पहला बच्चा अस्पताल में हुआ था ।

- गाँववालो का मानना है कि आजकल सभी बच्चे अस्पताल में होते है । घर पर पहले हुआ करते थे क्योंकि आजकल लोग समझदार है और अस्पताल में प्रसव करवाना अच्छा समझते है ।
- गाँव वालो की माँगे – गाँववालो की माँगे है कि गाँव में एक छोटी सी डिस्पेंसरी होनी चाहिए। हमारे गाँव नगैरडा में कोई भी स्वास्थ्य संबंधी डिस्पेंसरी नही है। हमे दवाई लाने के लिए ए.एच.सी. गहलियाँ जाना पडता है, जो कि ४–५ कि.मी. की दूरी पर है। लोगो का मानना है कि दिन को तो कोई समस्या नहीं पर रात को समस्या होती है। वैसे तो हम लोग रात को कार मँगवाकर पेशंट को

मैहरे/हमीरपुर ले जाते है। मगर फिर गाँव में एक आयुर्वेदिक/एलोपैथी डिस्पेंसरी होनी चाहिए। अब तो गाँव में भी कोई दाई नहीं है, एक है पर वह बुजुर्ग हो चुकी है ।

ग्राम : बधुवी

दाई के बाद गर्भवती महिला से भी जानकारी ली कि वे क्या चाहती है और किस तरह की प्रथाएं यहां की जाती है।

१. निर्मला देवी, उम्र - ३०, शिक्षा - १२

इनका दूसरा बच्चा है पहले एक बेटी पहला बच्चा घर पर हुआ था । उस समय मुझे घर में ठीक लगा था । दाई हर तरह से मदद करती है दूसरा बच्चा भी घर पर ही करवाना चाहती है ।

गर्भवती महिला को खाने में सब दिया जाता है, जो उसका मन करे ।

२. **सरिता** उम्र - २५ वर्ष शिक्षा - बी.ए.

इनका चौथा महिना चला है, पहला बच्चा अस्पताल में सामान्य प्रसव से हुआ था । पहले एक बेटी है अब दूसरा बच्चा घर में हो या अस्पताल में यह उस समय देखेंगे ऐसे घरपर हो जाए तो ज्यादा परेशानी नहीं होगी।

ऐसे सभी का हॉस्पिटल जाना पडेगा, फिर गाडी का खर्च, खाना-पीना, सब बाहर से लेना पडता है । इसलिए घर में ठीक है । पिछली बार हॉस्पिटल में देख लिया था, अब घरपर ठीक है ।

३. नाम – हेमा, उम्र - ३१, शिक्षा - १२

इनका पहला बच्चा है और ये अस्पताल में डिलीवरी करवाना चाहती है । क्योंकि किसी भी समय खून, बी.पी जाँच करने की हुई तो दाई क्या करेगी, अनुमान ही लगायेगी । खून की आवश्यकता हुई तो मिल जाएगा, घर में कोई प्रबंध नही होगा व पता भी नहीं चलेगा । पहले और अब में बहुत फर्क है।

कुछ लोग आज भी डिलीवरी घर पर करवाना चाहते है, मगर यह भी जानते है कि पहले घरपर बच्चे होते थे तो माता मृत्मु व बाल मृत्मु ज्यादा होती थी, इनफेक्शन ज्यादा होती थी, अब हॉस्पिटल में ऐसा नहीं होता है ।

लोग चाहते है कि आयुर्वेदिक हॉस्पिटल में एक प्रशिक्षित दाई रखी जाए । आयुर्वेदिक हॉस्पिटल में पूरी सुविधा मिले ।

• • •

वैद्य

जिला हमीरपुर में हमनें कुल २ वैद्य से बातचीत की। इन्हें १० वर्ष वैद्य के कार्य का अनुभव हैं। इन्होंने बताया कि साधारणत: उपचार के लिए इनके पास हमेशा जडी-बुटी उपलब्ध रहती है। दवाइयां जडी-बुटी के रूप में होती है, उन पर क्रिया करनी पडती हैं। जडी-बूटी, औषधी वनस्पति कि लिए पैदल ५-६ कि.मी. दूर जंगल जाना पडता है। जडी-बुटी आसपास पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहती है। इन्हें १५० तक औषधियों की पहचान है। दवाइयां ओखली (खरड) से बनाते है।

पथरी, कान में तरसेली, पीलीया, शुगर, बवासीर, साँप काटने पर, ल्युकोरिया आदि समस्याओं के लिए गाँव के लोग इनके पास पहले आते है। बवासीर व महिलाओं की समस्या के लिए विशेष रूप से इलाज करते है।

सामान्यत: मरीज इनके पास आते है इलाज कराने के लिए । । उपचार के लिए रोगी इन्हें पैसे भी देते है पर ये नहीं लेते, समाज सेवा करते है। उदरनिर्वाह के लिए मजदूरी करते है। छाटे बच्चों की सर्दी, खाँसी, बुखार व महिलाओं की ल्युकोरिया महिने की गडबडी, गाठियाबात का इलाज करते है। उपचार पद्धति का ज्ञान इन्हें अपने बुजुर्गो (पिता) से मिला। ये अपने इस ज्ञान को दुसरों में भी बाँटना चाहते है। जडी बूटियों की विस्तृत जानकारी का प्रशिक्षण करना चाहते है। यह कही पर भी प्रशिक्षण के लिए तैयार है। इस प्रशिक्षण में औषधी बनाने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

१. वैद्य श्री ओंकार सिंह, उम्र -६३ वर्ष (प्रधान-ग्राम पंचायत नारा)

वार्तालाप - इनसे बात करने पर इन्होंने बताया कि हमारे गांव में काफी जडी-बूटियाँ पाई जाती है जो औषधियां बनाने के काम आती है। कुछ जडी-बूटियां जिनकी जानकारी हमें है, इनके बारे में हम बताते है-

जो जडी-बूटियाँ गांव में आसानी से मिल जाती है गांव में इन बूटियाँ का प्रयोग औषधी बनाने के लिए किया जाता है।

तुलसी कि पत्तीयां, जामुन, वना, कडी पत्ता (गंदेला) बज्रदत्ती, अक्क, हरड, बेडा, आंवला, वरया, मैदंडू, कटकरी, नीम, खैर, गुलज, पत्थर चट वसूटी चार प्रकार की भंग, बेल व बेल पत्र, हल्दी, परपल कलर की बूटी, पुदीना, ध्रुव आदि।

- अक्क – कान में पिक चलती हो, दर्द होता हो तो अक्क के पत्ते पर सरसों तेल लगाकर गर्म करके कान में डालने से (तेल डालने से) आराम मिलता है।

- बच्चे को दस्त लगे हो तो बादाम को भिगो देते है फिर नर्म होने पर उसे घिसते है व बच्चे को चटाते है, या फिर ठंडे पानी में हरड घिसकर चटाते हैं। कई बार लौंग भुनकर घिसकर जरा चीनी व बादाम घिसकर बच्चे को देते हैं।

- इन का प्रयोग इस तरह करते है कि माँ जानती है कि उसने क्या खाया है अगर वायली चीजें खाई है तो क्या दवाई देनी है और गर्म चीजें खाई है तो कौन सी दवाई देनी है। अगर इसके बाद भी आराम न पडे तो डिस्पेंसरी ले आया जाता है।

- पेट दर्द के लिए मेथी, अजवायन, सौंफ के काडे को पीते है।

- आंवला, हरड, वेडा, पुदीना, नमक इन सब को सुखाकर पीसकर (सेंधानमक) डालकर चूर्ण तैयार करते है जो गैस, दर्द कब्ज, बदहजमी को दूर करता है।

- हरड सब प्रकार के रोगो को दूर करता है।

- खैर – यह एक स्वास्थ्य वर्धक औषधी है। खैर को आग की भट्टी में काडे की तरह काडा जाता है फिर कटया तैयार होता है। यह कत्था जचा में प्रयोग करने पर आराम पड जाता हैं। यह खून भी बढाता है ।

- कसमले – इससे रसौत बनती है। जिसको घिसकर आँखो में लगाने से आँखो की परेशानी दूर हो जाती है। जैसे सूजन, पानी आना, लाल हो जाना आदि।

- नींबू – पेट में गैस हो तो नींबू पानी पीने से या नींबू को नमक लगाकर चटाने से गैस से आराम मिलता है।

- मग – इसका प्रयोग भी काडू बनाने में किया जाता है। तुलसी के पत्ते, इलायची, अजवायन मेथी डाली जाती है ।

जिन बिमारियों के लिए वैद्य दवाई देते है, वें इस प्रकार है।

- दमा (अस्थमा) – अक्क के फुल (मदारपुष्प) मलट्ठीसत् (धूप की तरह होती है) बराबर मात्रा में डालकर पीसकर रोज सुबह खाने से आराम मिलता है।

- गठिया - कुचला (पंसारी के पास मिलता है) गोमुत्र में ४५ दिन तक भिगोकर रखे फिर पीले रंग की पोटली निकलेगी (वह जहर है) उसे निकाल दे। अब छिलकों को गाय के घी में भुनकर कस्तुरी मिला दो । सेवन करने का तरीका - एक पुडिया आज को दुसरी दो दिन बाद लेनी है।

- फुलबहरी - इस बिमारी मे आदमी चिटकबरा हो जाता है सारी चमडी अपना रंग छोडकर सफेद होने लगती है। इसके लिए बावरजी (एलो) पीसकर गाय के घी में लगाने से वहां फिर दाने-दाने निकलेंगे और फिर लाल होगा और धीरे-धीरे चमडी जैसी थी वैसी आ जाती है। इसके भी रिजल्ट मेरे सामने आए है।

शुगर की दवाई – बेल जडी

ब्रकबेल होती है उसके या पांच पत्ते खाने के बाद मुट्ठी भर चीनी खा ले तो वह चीनी मिट्टी के समान लगती है। इसका सेवन लगातर करने से शूगर चली जाती है, खत्म हो जाती है।

यह किससे सीखा?

उत्तर - ओंकार सिंह ने बताया कि यह तरीका व औषधी बनाना अपने भाई से सीखी है वह साधु हो गए मगर लोगो की सेवा करते है।

कभी-कभी यहां आते है तो बताई थी। उन्होंने अपनी कुटिया बनाई है वहां ही रहते है।

• • •

आँगनबाडी केंद्र

गाँव में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की दृष्टि से आँगनबाडी एक महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। गाँव की आबादी के अनुसार ही आंगनबाडी की संख्या व क्षेत्र निर्धारित होता है। अध्यन किए गए आँगनबाडी में कुल १४ आँगनबाडी केन्द्रो को कव्हर किया जिसमें से ९ नदौन ब्लॉक में तथा ५ बीझड ब्लॉक में थी। अध्यन किए गए केन्द्रो में अधिकतर कार्यकर्ताओं ने बालमृत्यू व मातामृत्यू के कारण व इसे कैसे टाला जाए यह बताने में असमर्थता बताई। आँगनबाडीयों में बच्चों के लिए गेंद, कार्ड गिनती, गिनने के सामान आदि खेलने के लिए थे।

कार्यकर्ता को कुल ११ रजिस्टर संभालने पडते है, जैसे-पोषाहार, हाजिरी रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर, प्रतिरक्षण रजिस्टर, किशोरी शक्ति रजिस्टर, पंजी, स्थामी-अस्थामी रजिस्टर आदि। अत: इसलिए काम बहुत ज्यादा हो जाता है। आँगनबाडी में बच्चों को दिए जानेवाले आहार में खिचडी, हलवा, अंकुरित चने, दलिया, सम्मिलित है। गाँव में टीकाकरण सभी जगह १००% होता है।

आँगनबाडी कार्यकर्ता ने कुछ घरेलू उपचार व परंपराए बताई, जो इस प्रकार है :

- उलटी दस्त में नमक और चीनी का घोल देते है।
- कब्ज हो जानेपर गेरू को पीसकर शहद में मिलाकर खाते है।
- सरल प्रसव के लिए घरों में क्या किया जाता है? लोग काढा पिलाते है, शरीर को गर्म रखते है, गर्म चीजें खाते है। प्रसव के समय गर्म दूध में छुआरे डालकर पीते है।
- आराम करते है, काढा पीते है। झाऊ, केसर, ज्वाली, सुंड, वरया को पीसकर तेल में मिलाकर मालिश करते है। खिचडी, दलिया, दूध, दाल, चपाती, हरी सब्जियाँ देते है।
- आंगनबाडी में सीडीपीओ से एलोपैथी तथा ब्लॉक एससीडीएस ऑफिस से आयुर्वेदिक दवाई आती हैं । एलोपैथी औषधी में पीसीएम सिरप और टेबलेट, ओआरएस, आयर्न टेबलेट, कफ सिरप, विर्टेमिन-ए आदि दवाइयॉं होती है । आयुर्वेदिक में केवल सिरप ही आता है ।
- आधिकतर कई आँगनबाडीयों को ग्राम पंचायत से सहयोग मिलता है, कुछ ही जगह पंचायत से कोई मदद नही मिलती ।
- अधिकतर कार्यकर्ताओं को राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन व आयुष के बारे में जानकारी नहीं थी।

- आंगनबाडी कार्यकार्ताओं ने कहा कि आँगनबाडी में दवाईयां आती है परंतु उन दवाईयों के प्रयोग के बारे में ठीक से जानकारी नही है । अतः इसका प्रशिक्षण मिलता चाहिए ।
- गांव की अच्छी पारंपरिक स्वास्थ्य प्रथाओं के बारे में सभी ने कहा कि प्रसव के पहले और बाद में महिला का ज्यादा ध्यान रखते है । प्रसव बाद दोनों की तेल मालिश करते है । खाने में पौष्टिक आहार देते है ।
- महिने में एक बार मिटींग होती है, इसमें सारे काम की रिपोर्ट देनी पडती है, कुछ समस्या हो तो उसका समाधान भी किया जाता है ।
- टीकाकरण में एएनएम मदद करती है ।

आंगनबाडी केन्द्र हरसौर

आंगनबाडी केन्द्र हरसौर गांव के मध्य में है। केन्द्र मे कार्यकर्ता और एक सहायिका है। कार्यकर्ता श्रीमती मीना शर्मा जिनकी उम्र ३७ वर्ष है और शिक्षा स्नातकोत्तर, ये विवाहित है। और सहायिका श्रीमती मीरा देवी जिनकी आयु ३३ वर्ष है, और शिक्षा ८ वीं पास है। आंगनबाडी केन्द्र हरसौर अगस्त २००८ से शुरू हुआ है। आंगनबाडी केन्द्र का भवन सरकारी नही बना है। कमरा किराए पर लिया गया है। जिसका किराया २०० के हिसाब से देते है। कमरे के साथ शौचखाना भी है। कार्यकर्ता मीरा शर्मा इसमें १९/१२/१९९७ से कार्यरत है। इससे पहले ये आंगनबाडी केन्द्र मस्लामा में थी वहां पर ये १० साल तक रही। और इस केन्द्र में २ वर्ष से कार्यरत है। इनके पास ० ते ६ साल तक के १८ बच्चे है। और गर्भवती महिला ५ है। और स्तनदा ३ है और किशोरी लडकियाँ २५ है। आंगनबाडी सुबह १० बजे खुलता है और २ बजे बंद होता है। बच्चों का खाना १२:३० बजे खिलाते है। बच्चों को छुट्टी १ बजे दी जाती है। ये सोमवार को खिचडी, मंगल को हल्वा, बुधवार का चने, गुरूवार को खिचडी, शुक्र को चने और शनिवार को दलिया बनाते हैं। गर्भवती महिला, धात्री महिला, किशोरी आदि सभी को केन्द्र से ही हुआ खाना देते है। स्कुल के लिए इन्हें चटाई मिली है। जिस पर बच्चों को बैठाते है। और दो कुर्सी, एक मेज मिला है ।

खाना पकाने के लिए गैस नही मिली है। बर्तन भी पुरे नही मिले है। बच्चों को खाना खिलाने के लिए थाली और चम्मच मिले है। ये खाना स्टोव पर ही बनाती है। कमरा छोटा है वही बच्चों को बैठाते है। और एक तरफ खाना बनाते है। एक तरफ सामान रखा है। स्टाफ भी वही पर एक तरफ बैठते है । पानी हैड पंप से लाते है। इन्हें ग्राम पंचायत से कोई मदद नही मिलती है । इनकी महिने में एक मिटींग भी होती है। जिसमे इन्हें अपनी रिपोर्ट देनी पडती है। इनका संबंध ए.एन.एम. से भी होता है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों में भी ये साथ-साथ काम करती है। इनके गांव में सभी बच्चों का टीका करना होता है। ये कहती है कि काम बहुत ज्यादा है और वेतन कम है। कार्यकर्ता को १८०० रू. मिलता है और सहायिका को ९०० रू.

प्रतिमाह मिलते है। आंगनबाडी केन्द्र में इनको दवाईयाँ भी मिली है। इनको ये बच्चों को पेट दर्द, चोट लगने आदि पर देते है, और गर्भवती महिला को लोहे की गोलियाँ देती है। जिसमें ये खाद्य वस्तु का हिसाब रखती है। ये रोज सुबह बच्चों की साफ सफाई का निरीक्षण भी करती है। खाना खिलाने से पहले ये सभी बच्चों के हाथ धुलाती है। फिर खाना खिलाती है। ये बच्चों का वजन भी करती है कम वजन वाले बच्चों को ये भोजन की मात्रा बढाती है ये कहती है कि भवन सरकारी बने जिसमें एम कमरा बच्चों के लिए एक स्टाफ और एक रसोई। बाहर शौचालय बने, खाना बनाने के लिए बर्तन और गैस भी मिलनी चाहिए। बच्चों को बैठने के लिए छोटी कुर्सीयां आदि मिलनी चाहिए ।

गांव मे लोग अपने-अपने घरों में छोटी मोटी बिमारियों का घरेलू उपचार सबसे पहले करते है, उसके बाद जब ठीक न हो तो गांववाली अस्पताल जाते है। गांव के लोग कहते है कि आधे से ज्यादा दवाईयां तो हमारे रसोई में होती है। अगर हम खाना बनाते समय इन सब चीजों का ठीक से खाने में इस्तेमाल करे तो छोटी-मोटी बिमारियाँ तो ऐसे ही ठीक हो जाएगी। शरीर भी निरोगी रहेगा। घरेलू उपचार की ये परंपरा तो बुजुर्गो के समय से चली आ रही है और आज भी हम घरों में हर बिमारी के लिए पहले घर में ही कोई न कोई घरेलू तरीका जरूर अपनाते है । गांव वासीयों का कहना है कि हमारे गांव में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र का होना जरूरी है ।

आंगनबाडी केंद्र भालत

इस गांव में दो आंगनबाडी केन्द्र है। यह गांव बडा है । इस आंगनबाडी केन्द्र में सविता किरण कुमारी है। जिसकी आयु ३२ वर्ष है और शिक्षा १० वीं पास है और सहायिका चंचला देवी उम्र ३५ वर्ष, शिक्षा ८ वी पास है । इनका वेतन कमश: १८००प्रतिमाह है और ९०० प्रतिमाह है। यह आंगनबाडी केन्द्र ३० अगस्त २००७ को खुला था। सरकारी भवन नही बना है। एक ही कमरा लिया है। किराया हर महिने २०० रू. है। इसी कमरे में बच्चों को बैठाते है और स्टाफ भी साथ में खाना भी यही बनाते है। ये सब सरकारी भवन न होने की असुविधा से हो रहा है। स्कुल १० बजे खुलता है और २ बजे बंद होता है। बच्चो को ११:३० बजे खाना खिलाते है और १ बजे छुट्टी देते है। इनके पास कुल बच्चे १३ है जो ० से ६ साल तक के है। इनके कार्यक्षेत्र में गर्भवती महिला है। कार्यक्षेत्र में दुध पिलाने वाली माताएँ है।

किशोरी लडकियां २१ है। ये सोमवार को हल्वा, मंगलवार को खिचडी, बुधवारी को चने, गुरूवार को खिचडी, शुक्रवार को चने और शनिवार को दलिया बनाते है । गांव की गर्भवती महिला धात्री और किशोरीयों को ये केन्द्र से पका खाना देते है। इन्हे ग्राम पंचायत से कोई मदद नहीं मिलती है। इनके पास बच्चो को बैठने के लिए चटाई और दो कुर्सी, एक मेज, और समान रखने के लिए दो ड्रम मिले है। जिसमें

ये खाद्यसामग्री रखते है। खाना स्टोवपर बनाते है । बर्तन भी पुरे नही मिले है। बच्चों को खाना खिलाने के लिए थालियां और चम्मच मिले है। इनकी समस्या है कि इन्हें बर्तन पुरे नहीं है, गैस नहीं मिली है, बच्चों को बैठने के लिए कुर्सियां छोटी नहीं मिली है। और केन्द्र का भवन सरकारी नहीं बना है। बच्चों को पानी पिलाने के लिए गिलास नहीं मिले है। ये कहती है अगर ये सब मांगे पूरी करे सरकार, तो अच्छा होगा, हमे भी और बच्चों के लिए भी । ये बच्चो की साफ-सफाई का परीक्षण हर रोज करती है। खाना खिलाने से पहले बच्चों के हाथ धुलवाते है। बच्चों का वजन करवाते है । कमजोर और कम वजन वाले बच्चों की डाईट को बढाते है। स्कुल में काम ज्यादा है, हर महिने एक मिटिंग होती है इस मिटिंग में सभी रिपोर्ट तैयार कर दिखानी पडती है।

आंगनबाडी केन्द्र वटारली

आंगनबाडी कार्यकर्ता सुदेश कुमारी ने हमें यह जानकारी दी। इन्होने अपनी प्रशिक्षण अगस्त १९९८ में सुन्नी में की। इन्होंने २२-१२-१९९७ को नौकरी शुरू की इन्हें १८००/- रू. वेतन मिलता है। आंगनबाडी केन्द्र का भवन पंचायत की तरफ से मिला है।

आंगनबाडी केन्द्र में सहायिका के पद पर संतोष कुमारी कार्यरत है। इन्होंने ११-१-२००० को नौकरी शुरू की, इन्हें ९५०/- रू. वेतन मिलता है। आंगनबाडी केन्द्र सुबह १०:०० बजे खुलता है और २:०० बजे बंद होता है। ११:३० पर बच्चे को खाना करवाया जाता है । बच्चे खाना-खाने से पहले और बाद में हाथ साफ करते है।

आंगनबाडी केन्द्र के अंतर्गत ३ गर्भवती महिलाएँ, २ शिशुवती माताएँ है। आंगनबाडी में सर्वे रजिस्टर, स्टाक पंजी, पोषाहार रजिस्टर, दवाईयों का रजिस्टर, किशोरी रजिस्टर, दैनिक डायरी, ईधन बिल रजिस्टर, प्रतिरक्षण रजिस्टर, वी.एल.सी.सी. वृध्दि चार्ट, आगंतुक रजिस्टर, हाजिरी रजिस्टर, समुदाय सहयोग परिवारो का रजिस्टर आदि रजिस्टर होते है ।

गर्भवती महिलाओ को पौष्टीक आहार व टीकाकरण की सलाह देती है। बच्चो का शारीरिक, मानसिक, बौध्दिक विकास करवाया जाता है। बच्चों का वजन किया जाता है। इनकी मासिक बैठक मेहर में होती है। इसमें ये अपनी मासिक रिपोर्ट और अगर समस्याएँ हो, तो उन समस्याओं को सामने रखती है।

आंगनबाडी केन्द्र वडीतर

आंगनबाडी केन्द्र वडीतर की कार्यकर्ता का नाम श्रीमती कमलेश कुमारी है। इनकी उम्र ३४ वर्ष है। इन्होंने प्रशिक्षण सुंदरनगर में २७ जनवरी २००९ से २७ फरवरी २००९ तक की। इन्हें नोकरी का १८ वर्ष

का अनुभव है। साढे सोलह वर्ष इन्होंने आंगनबाडी केन्द्र कसवाड में सहायिका के रूप में काम किया। इन्हें १८००/-रू. वेतन मिलता है। आंगनबाडी केन्द्र का कमरा पंचायत से मिला है। सहायिका के रूप में कार्य १९९० में किया था। कार्यकर्ता के रूप में काम २००७ को शुरू किया।

आंगनबाडी केन्द्र वडीतर में नीलम कुमारी सहायिका के पद पर कार्यरत है। इनकी उम्र ३२ वर्ष की है। इन्होंने ९ सितम्बर २००७ में नौकरी शुरू की इन्हें ९५०/- रूपये वेतन मिलता है।आंगनबाडी केन्द्र सुबह १०:०० बजे खुलता है और २:०० बजे बंद होता है। ११:३० पर बच्चों को खाना दिया जाता है। बच्चे खाना खाने से पहले हाथ साफ करते है । बच्चे लाइन में बैठकर कटोरी चम्मच के साथ खाना खाते है। खाना खाने के बाद बच्चे हाथ साफ करते है।आंगनबाडी केन्द्र में ३ गर्भवती महिलायें और २ स्तनदा माताएँ है। आंगनबाडी केन्द्र में १६ बच्चे आते है।

गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक आहार व टीकाकरण के बारे में बताती है। बच्चों का शारिरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास करवाया जाता है। बच्चों को शौच करना आदि सिखाया जाता है। भाषा विकास करवाया जाता है। सृजनात्मक गतिविधियां करवाई जाती है। व्यायाम भी करवाते है। बच्चों का वजन किया जाता है। अनिमिया फ्री हिमाचल में भी योगदान दे रहे है । आंगनबाडी केन्द्र में हिमोग्लोबीन की जाँच कि जाती है। जिनका हिमोग्लोबीन कम होता है उन्हें दवाई दी जाती है।

आंगनबाडी केन्द्र में पोषाहार रजिस्टर, पूर्वशाला हाजिरी रजिस्टर, दवाईयों का रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर, ईंधन बिल, किशोरी रजिस्टर, दैनिक डायरी, प्रतिरक्षण रजिस्टर, वी.एल.सी.सी. रजिस्टर, आग्टूक डायरी, वृध्दिचार्ट हाजिरी रजिस्टर आदि रजिस्टर होते है। मासिक बैठक रिपोर्ट पेश करती है और अगर समस्याएँ हो तो उन समस्याओं को सामने रखती है।

आंगनबाडी केन्द्र नारा

आंगनबाडी सेविका का नाम राजन देवी शिक्षा दसवी - वेतन १३६३/- रू. ।

सहयिका का नाम - सरोज देवी, शिक्षा पांचवी वेतन प्रतिमाह ७००/-रू. ।

सारे आंगनबाडी सेंटरो में एक सी सप्लाई आती है।

हमने देखा की बच्चे सही ढंग से चटाइयों पर बैठ कर खेल रहे थे । इन्होंने बताया कि आंगनबाडी केन्द्र गांव के मध्यमें है । गांव के महिला मंडल भवन में आंगनबाडी चलाते है । आंगनबाडी में शौचालय की सुविधा नही है । पीने के पानी के लिए घडा रखा गया है। हाथ धोने के लिए बाल्टी भर पानी है व एक मग रखा गया है। यह पानी पास के नल से भरा जाता है ।

बच्चों को खाना- खिलाने के लिए कटोरी व चम्मच उपलब्ध है। बच्चे खाना खाने से पहले हाथ धो कर जा रहे थे। सहायिका बच्चों के हाथ धुला रही थी। बच्चों के खेलने के लिए खिलौने थे, लकडी का घोडा था, कुछ और खिलौने भी थे। मोती तारवाली स्लेट थी जिससे बच्चों को गिनती करना सिखाते है। बॉल भी रखी गई है। चार्ट भी थे जिनसे थोडा बहुत अक्षर ज्ञान करवाते है। कहानियां भी सुनाते है ।

आंगनबाडी सेविका हर माह बच्चों के स्वास्थ्य के विकास का रिकार्ड रखती है। इनके रजिस्टरों की संख्या ७ है। सेविका व सहायका हर दिन बच्चों की सफाई का ध्यान रखती है ।बच्चों को रोज नहाकर आने को कहती है। नाखून, कपडे की साफ-सफाई का ध्यान रखती है ।

आंगनबाडी में बच्चों को दिये जाने वाला आहार पौष्टिक होता है व संतुलित होता है। बच्चें, किशोरियों को गर्भवती व धात्री में। को एक जैसा आहार दिया जाता है ।

खाने की वस्तु : सोमवार खिचडी, मंगलवार दलिया, बुधवार चने (भिगोकर रखे जाते है) न्युट्रीमिक्स ०-२ वर्ष के बच्चों को दिया जाता है। गुरूवार खिचडी, शुक्रवार :सूजी का हलवा, शनिवार चने (न्युट्रीमिक्स)

यह आहार सहायिका तययार करती है । वह कमरे की साफ-सफाई, बच्चों की साफ-सफाई बर्तनों की साफ-सफाई करती है साथ में बच्चों को घर से लेती भी है व छोडने भी जाती है ।

आंगनबाडी सेविका का कहना है कि इस कार्य को करने में कोई अडचन नही आती है मगर काम बहुत ज्यादा होता है। अभी सर्वे का काम था, फिर टीकाकरण हो गया, कोई कैम्प हो तो लोगों को जानकारी देनी, फिर सेंटर के बच्चों को कैम्प में ले जाना। इसके साथ-साथ हम लोग अपनी जिम्मेदारी को अच्छे से समझते है। बच्चों की देखभाल करना, उन्हें अच्छा व साफ सुथरा भोजन खिलाना, अगर बच्चे की तबीयत खराब हो जाए तो माता-पिता को बताना, उनके साथ जाकर उनकी मदद करना। जो बच्चे समझ सकते है, उन्हें थोडा अक्षर ज्ञान देना।

इन्होंने बताया कि दवाईंया हमारे पास भी होती है मगर हम ज्यादातर प्राथामिक उपचार किट का ही प्रयोग करते है। भुख लगने की, कीडों की, दवाईयां खांसी की दवाइययोंका भी प्रयोग करते है । बुखार के लिए दवाई है मगर हम नहीं देते है । माता-पिता भी मना करते है कि बच्चों को कोई ऐसी दवाई न दे

अंगनबाडी सेविका ने दो बार मंडी (हिमाचल प्रदेश) प्रशिक्षण लिया है । यह प्रशिक्षण एक सप्ताह तक चल रहा था । आयुर्वेद के बारे में पुछे जाने पर आंगनबाडी सेविका व सहायका दोनो ने कुछ औषधियोंके बारे में बताया साथ में उन्होंने सरकार से यह अनुरोध किया कि गांवो में लोगो को कैम्

लगाकर जडी-बूटियों को जानकारी दी जानी चाहिए। यहां पर बडी जडी बूटियां पाई जाई जाती है, मगर हम उनका ज्यादा प्रयोग करना नही जानते है। इन्होंने व गांव की सावित्री देवी महिला मंडल की प्रधान, रमेश रानी, शांकरी देवी, रजनी आदि बहुत सी महिलाओं ने कहा कि आयुर्वेद हमारा है । देसी दवाई से आराम जल्दी नही होता है इसलिए हम लोग अंग्रेजी दवाईयां खाते है मगर हम बहुत कम इन दवाईयों का प्रयोग करते है। अब फिर से लोग समझ गए है कि यह दवाईयां बिमारी को जड से नहीं मिटाती है। उसको दबाती है और जब दवाई खाना छोड दे तो फिर बिमारी हो जाती है, इस लिए पुरे गांव की औरतें-पुरूष यहां पर आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र की मांग कर रहे है।

प्राईमरी स्कूल (आंगनबाडी नारा दरबोड) - नारा दरबोड गांव में एक पाँचवी कक्षा तक का स्कूल है । यहां पर आंगनबाडी भी साथ में है यह आंगनबाडी का सामान स्कूल के एक कमरे में रखा गया है। आंगनबाडी मंदिर में चलाई जाती है। आंगनबाडी में १६-१७ बच्चे है कभी-कभी कम भी हो जाते है अत: आंगनबाडी कार्यकर्ता सुनीता कुमारी, शिक्षा बी.ए. उम्र ३२ साल है, ये व नारा आंगनबाडी की सेविका ने कहा कि आंगनबाडी का मुख्य उद्देश गांव के गरीब बच्चों, गर्भवती व प्रसुता किशोरियो को अच्छा भोजन देना है ताकि देश के उज्जवल भविष्य व स्वच्छ व निरोगी भारत की कल्पना की जा सके। इसलिए तो अमिरों के बच्चों का स्वास्थ्य है वैसा गरीबों का भी हो, सरकार अपनी और से भरसक प्रयास कर रही है। सरकार से अनुरोध है कि ड्राईफ्रुट बच्चों की उम्र के अनुसार दिया जाना चाहिए। आंगनबाडी सेंटरों में बच्चों की कम संख्या का कारण (अंग्रेजी पब्लिक) स्कूलों का खुलना है जो लोगो से मनमानी फीस वसूल कर रहे है। ढाई व तीन साल का बच्चा स्कूल जाने लगता है ।

गांव के लोगो ने कहा कि जितनी सुविधाएं इन अंग्रजी स्कूलों में दे रहे है उतनी सरकारी स्कूलों में करें, जो मेहनत व लगन प्राईवेट टीचर दिखा रहे है, मेहनत व लगन सरकारी स्कूल में बच्चों को ज्यादा सिखा कर बताई जाए ।

आंगनबाडी सेंटर ३ - आंगनबाडी सेविका का नाम नीना कुमारी शिक्षा बी.ए. सहायिका नाम - सिमरो देवी शिक्षा - १० । इन्होंने बताया महिने में एक बार १५ तारीख को बच्चों का वजन किया जाता है ।

इन्होंने कहा कि जैसी सप्लाई और जगह और आंगनबाडी में आती है, वैसी ही सप्लाई साफ-सुथरा रखना हमारा कर्तव्य है ।

यह आंगनबाडी सेंटर, उपकेंद्र के साथ है । दोनो एक ही छत के नीचे है। आंगनबाडी का कमरा सामुदायिक है, जो समय-समय पर जब भी गांव में बारात आती है तो खाली करना पडता है ।

आंगनबाडी केन्द्र गाहली

कार्यकर्ता पुष्पा कुमारी उम्र – ३७ वर्ष शिक्षा – १२

११ साल का अनुभव है ।

सहायिका – पुष्पा कुमारी उम्र – ४५ शिक्षा – ५

आंगनबाडी के अनुसार गांव की जनसंख्या ४२१ है। गांव गाहली में एक आंगनबाडी केन्द्र है। यह आंगनबाडी मिडिल स्कूल के साथ लगती है। वही पर एक कमरा दिया गया है।

पीने का पानी – घडा प्रयोग होता है।

साथ में हैडपंप भी लगता है, स्कूल की टंकी भी है।

बच्चों को खेलने – खिलौने व चार्ट है।

बच्चों का नाश्ता – करने के लिए थालियां, कटोरिया व चम्मच है।

आंगनबाडी कार्यकर्ता – अपनी जिम्मेदारी पूरी तरह समझती है । वे बच्चों के नाखुन जांच करती है, कपडे साफ होने चाहिए । घर से लाना और छोडना, भी इनकी जिम्मेदारी रहती है ।

आंगनबाडी सहायिका – कमरे की साफ सफाई करती है। बर्तन साफ करती है। बच्चों के हाथ धुलाती है । खाना बनाती है, परोसती है। बच्चोकों घर से लाती है व छोडती है। कई लोग स्वयं भी आ जाते है।

दवाइययां – आंगनबाडी सेविका कहती है कि छोटी–मोटी बीमारी के इलाज के लिए हमारे पास दवाई उपलब्ध होती है ।

सर्दी. खांसी, बुखार, दस्त, कीडों आदि की। ग्राम पंचायत से कोई सहायता नहीं मिलती है।

आंगनबाडी सेविका कहती है कि गांव में लोग बीमार हो जानेपर पहले घरपर उपचार करते है । फर्क न पडे तो डॉक्टर के पास जाते है। लेकिन लोग ज्यादा विश्वास आयुर्वेदिक दवाईयों पर करते है। आंगनबाडी में बच्चे कम होने का कारण – आंगनबाडी सेविका कहती है कि गाहली में, कोहलबी में दो प्राईवेट स्कूल है जहां ३ साल के बच्चे को भेजना शुरू कर देते है। उसी कारण बच्चों की संख्या आंगनबाडी में कम हुई है। आंगनबाडी सेविका कहती है कि हमें काम बहुत ज्यादा होता है। इतने सारे रजिस्टर भरने पडते है। फिर सर्वे का काम भी बहुत ज्यादा होत है। आंगनबाडी सेविका कहती है कि गांव में लोगों को कैम्प लगाकर जडी–बूटीयों से दवाइयां बनाने की प्रक्रिया के बारे बताना चाहिए, इससे लोगों को काफी फायदा मिलेगा।

गाहली आयुर्वेदिक हॉस्पिटल को १० बिस्तरों वाली हॉस्पिटल व रात्री सुविधा मिलनी चाहिए । यह बहुत सारे गांव को इलाज प्रदान करवाता है। स्वास्थ्य केन्द्र में दाई की सुविधा भी होनी चाहिए, ताकि लोगो को दूर न जाना पडे। आंगनबाडी की सुविधा सभी लोग उठाएं यह हम चाहते है। गरीब लोग व अमीर लोग दोनो बच्चों की देख-रेख का एक अच्छा तरीका है। जो महिलाएं नौकरी करती है, जो महिलाएं घरेलू व खेतों मे काम करती है, उनके लिए भी यह आंगनबाडी सहयोग का कार्य करती है। इसलिए आंगनबाडी में बच्चो को सर्दियों में ड्राईफ्रूट का भी प्रावधान होना चाहिए। एक सप्ताह भर का फ्रुट भी दे दिया जाए, फिर सप्ताह के बाद फिर दे दे ।

आंगनबाडी केन्द्र कोहलवी

आंगनबाडी सेविका का नाम – अरूणा कुमारी उम्र – ३४ शिक्षा – एम.ए.

सहायिका नाम - सुनिता देवी उम्र - २८ शिक्षा -१० वी

गांव में लोगो की जनसंख्या - ३३४ है ।

पीने के पानी के लिए नल है। पानी की टंकी है, साथ में हैडपंप भी है। जब भी गांव में कोई बारात है तो यह आंगनबाडी बंद रहती है। बच्चों को खाना खाने के लिए कटोरी, और चम्मच मिले है। खेलने के खिलौने है चार्ट है। सहायिका - बच्चों का खाना तैयार करती है। बच्चों के हाथ साफ करवाती है। बर्तन साफ करती है। आंगनबाडी में बच्चों की पूरी देख-भाल की जाती है। उनकी सेहत का पूरा खयाल रखा जाता है। काम ज्यादा है बहुत सारे रजिस्टर भरने पडते है। सर्वे का काम, पोलियो कैम्प में ड्युटी लगती है। गांव में लोगो को जानकारी देनी। सर्दी, दस्त, उल्टी की दवाई पर्याप्त है जो उचित समय पर बच्चों को दी जाती है।

गांव वाले जल्दी ही बच्चों को अंग्रेजी प्राईवेट स्कूलों में भेज देते है । इससे आंगनबाडी में बच्चों की संख्या कम होती है । गर्भवती महिलाओं को समय-समय पर जांच करवाने की सलाह देते है।

आँगनबाडी केन्द्र नगैरडा

नगैरडा गाँव में एक आँगनबाडी केन्द्र है । आँगनबाडी सेविका का काम

श्रीमती – सुनिता देवी उम्र – २८ वर्ष शिक्षा – १२ वेतन – १३६३/–

आँगनबाडी सहायिका का नाम - श्रीमती कर्मो देवी

उम्र - ४८ वर्ष शिक्षा - ५ वीं वेतन - ७००/-

जब हम लोग आँगनबाडी केन्द्र गए तो हमने देखा कि सभी बच्चे सही ढंग से चटाईयों पर बैठे थे, लाईन लगाकर एक के पीछे एक और आपस में खेल रह थे । सेविका ने बताया कि आँगनबाडी गाँव के

मध्य में और बिल्कुल सडक के किनारे पर है। महिला मंडल भी आंगनबाडी में चलाते है। आँगनबाडी में शौचालय की सुविधा नहीं है और पीने के लिए पानी का मटका रखा हुआ है । यही पानी पास के हैंडपंप से भरा जाता है ।

- हमने देखा कि आँगनबाडी में बच्चों की संख्या ८ थी, पर सेविका से पुछा की बच्चों की संख्या कितनी है तो उसने १० बताई। बताया कि दो बच्चे आज नहीं आये है ।
- बच्चों को खाना खिलाने के लिए कटोरी व चम्मच उपलब्ध है। हमने देखा की बच्चे कि खाने से पहले हाथ धोकर जा रहे थे, सहायिको बच्चों के हाथ धुला रही थी ।
- बच्चों के खेलने के लिए खिलौने थे । जैसे लकडी का घोडा और कुछ भी खिलौने उपलब्ध थे । एक खिलौना ऐसा था, जिससे बच्चों को खेल-खेल में गिनती सिखाई जाती थी । हमने देखा कि दिवारों पर चार्ट लटकाये हुए थे । बच्चों को कहानियाँ भी सुनवाई जाती है ।
- आँगनबाडी सेविका हर माह बच्चों की शारीरिक रेकार्ड रखती है। इनके रजिस्टर की संख्या ७ है ।
- कार्यकर्ता व सहायिका हर दिन बच्चों की सफाई का ध्यान रखती है । बच्चों को रोज नहाकर आने को कहती है, और नाखून, कपडो की सफाई का ध्यान रखती है ।
- आँगनबाडी में बच्चों को दिये जाने वाला आहार पौष्टिक होता है व संतुलित होता है। बच्चों, किशोरियों, गर्भवती व धात्री में को एक जैसा आहार दिया जाता है ।

यह आहार सहायिका तैयार करती है। वह कमरे की साफ-सफाई बच्चों की देख-रेख और बर्तनों की सफाई भी करती है। साथ में बच्चों को घर से लाती भी है और छोडती भी है ।

आँगनबाडी सेविका का कहना है कि इस कार्य को करने में कोई अडचन नहीं आती है। मगर काम बहुत अच्छा हो जाता है। अभी सर्वे का काम था, फिर टीकाकरण या फिर कोई कैंप लगे तो लोगो को जानकारी देनी पडती है, और बाढ में अपने सेंटर के बच्चों को कैंप में ले जाना पडता है। इसके साथ हम लोग अपनी जिम्मेदारियो का अच्छी तरह से निभाते है। जैसे बच्चों की देखभाल करना, उन्हें अच्छा व साफ-सुथरा भोजन खिलाना, अगर बच्चे की तबीयत खराब हो जाए तो माता-पिता को बताना, उनके साथ जाकर उनकी मदद करना और कुछ बच्चे जो समझ सकते है, उन्हें थोडा अक्षर ज्ञान देना ।

इन्होंने बताया कि दवाईयाँ हमारे पास भी होती है मगर हम ज्यादा प्राथमिक उपचार डब्बे का इस्तेमाल करती है । या फिर भूख लगने की, कीडों की, और खांसी की दवाईयां उपयोग करते है। बुखार के लिए भी दवाई है ।

आँगनबाडी सेविका ने २००० में एक बार नाहौन (गौना) नामक स्थान पर ७ दिनों की ट्रेनिंग ली है।

आँगनबाडी सेविका ने बताया कि हमारे काम कि निगरानी हमारा अपना सुपरवायजर, नदौन ब्लाक एवं डी.पी.ओ. रखता है ।

आयुर्वेद के बारे में पुछे जाने पर आँगनबाडी सेविका व सहायिका दोनो ने कुछ औषधियों के बारे में बताया था और बताया कि गाँव में काफी सारी जडी-बूटियाँ है, पर लोगो को जानकारी नहीं । इसलिए आयुर्वेद को बढावा देना है तो लोगो को पहले पूरी जानकारी दी जाए ।

बंधुवी गांव का राजीव गांधी पालना घर

सेविका – विमला देवी उम्र – ४५ वेतन – १२०० शिक्षा – १०

सहायिका – निर्मला देवी उम्र – ३९ वेतन – ८०० शिक्षा – ८

नादौन ब्लॉक में यह योजना पांच जगह है -

ग्वाल पत्थर, डडोह तेलकड (बुधवह) डोडवी जैसे आंगनवाडी है वैसे ही यह बालवाडी थोडी बहुत फर्क होगा, ज्यादा नही ।

यहां पर ०-६ वर्ष के बच्चे आते है।

ग्रामीण कल्याण मंडल हमीरपुर द्वारा सारी जगह देख-रेख होती है।

अभी बच्चों को खाने में, सूजी, चने, दूध, चावल, बिस्कीट, फ्रुट (केले, सेब) मूंगफली आती है।

दवाईयां - विक्स, मूव चोट लगे तो, ट्यूब लगाने को है। सारी दवाईयां एलोपैथी है।

- हमने देखा कि आंगनबाडी से अच्छा अनाज, बर्तन, फ्रुट यहां मिलता है।
- बच्चों के खिलौनो में चार्ट, सायकल, लकडी के खिलौने, बैठने को चटाईयां, चारपाई, कंबल, बर्तऩ साफ करने को विम आदि सब मिलता है।

आंगनबाडी केन्द्र बंधुवी

कार्यकर्ता का नाम अंजू, उम्र – ३२ शिक्षा – १०, वेतन १३६३/– रू.

सहायिका – हुक्मी देवी, उम्र – ४२ शिक्षा – ८ वेतन ७००/–रू.

यह केन्द्र एक साल से चल रहा है।

बच्चे सात आते है बाकि बच्चों को घर पर खाना भेजा जाता है।

बच्चों के लिए दलिया, सूजी, चीनी, रिफाइंड चने आये है।

बर्तन साफ करने के लिए विम टिकिया आती है। स्टोप व चूल्हा जलाते है। राशन चार माह बाद आता है।

गाँव में ५० घर है । बच्चों के लिए सभी खिलौने आए है बच्चों के लिए दवाई आई है । बुखार, खांसी, आयरन, कीडों की दवाई । दवाई की सप्लाई देढ महीनों में दो बार आई है । गलोड हॉस्पिटल देढ किलोमीटर दूरी पर है।

- रजिस्टरों की संख्या - सर्वे रजिस्टर, राशन, ग्रोथ हाजिरी, बच्चो का हाजिरी रजिस्टर
- इन्होंने बताया कि जोडो के दर्द हो तो लहसुन खाते है ।
- सर्दी-खांसी हो तो वनकक्षा, तुलसी डाल के खाय पीते है ।
- पेट दर्द हो तो हरड, बेडा, आँवला, नमक डालकर चूर्ण बनाते है। इससे आराम न पडे तो गलोड ले जाते है ।
- बच्चों को गायत्री मंत्र व ॐ नमः शिवाय का जाप करवाते है ।

उप स्वास्थ्य केंद्र : एएनएम

जिला हयीरपुर यें हयने ४ एएनएय से बातचीत की । उन्होने बताया कि ग्राम भ्रमण या आरोग्य सत्र के लिए इन्हे पैदल ही जाता पडता है । गाँव में अधिकतर बुखार, खाँसी, उल्टी-दस्त, पेटदर्द आदि समस्याएँ ही ज्यादा होती है । गाँव के लोक सर्दी-खाँसी, सिरदर्द, उल्टी-दस्त के लिए घरेलु इलाज का उपयोग ज्यादा करते हे, इसी प्रकार गठियाबात, बवासीर के लिए वैद्य के पास जाते है । इनके पास अधिकतर, बुधार, सर्दी, पेट दर्द, शरीर व सिरदर्द आदि समस्याओं के लिए पहले लोग आते है । साधारण बिमारियों के लिए अधिकतर घरेलू इलाज करते है ।

दवाइयाँ सीएचसी बडसर से मिलती है । दवाइयों में PCM, Critrizine, Diclomine, Albendazole, Metrazole, Septran, ORS, PCM, Syrup आदि होती है । औषधी मिलने में कोई तकलीफ नही होती। पेन किलर, एन्टीबायोटीक दवाईयों की कमी होती है ।

चर्चा के दौरान सभी ने घरेलू इलाज की जानकारी दी जैसे :

- पेट दर्द में १ चम्मच हल्दी गर्म पानी के साथ खाते है ।

- चोट लगने पर चोट पर हल्दी या फिटकरी लगाते है ।
- उल्टी-दस्त में नमक और चीनी का घोल देते है ।
- कब्ज हो जाने पर त्रिफला चूर्ण लेते है ।
- खांसी हो जाने पर गेरु को पीसकर शहद में मिलाकर खाते है ।

सरल प्रसव के लिए घरों मे लोग काढा पिलाते है, शरीर को गर्म रखते है, गर्म चाजे खाते है । प्रसव के समय गर्म दूध में छुआरे डालकर पीते है । आराम करते है । झाऊ , केसर, ज्याली, सुंठ, वरया को पीसकर तेल में मिलाकर मालिश करते है । खिचडी, दलिया, दूध, दाल, चपाती, हरी सब्जियाँ देते है ।

पीलिया, गठियावात, बवासीर आदि के लिए आयुर्वेद दवाओं का उपयोग अच्छा रहेगा । अधिक तर एएनएम ने आयुष पध्दतियों के उपयोग के बारे में प्रशिक्षण लेने की बात कही । इन्होंने बताया कि ५ वर्ष पुर्व इन्हें आयुर्वेद दवाई का किट मिला था, परंतु जानकारी न होने के कारण उसका उपयोग नही कर सकी ।

इन्हे कुल १५ रजिस्टर संभालने पडते है ।

नादौन ब्लॉक में एक बार सन २००४ में इन्हें आयुर्वेद किट दिया गया था । इसमें १.सौभाग्य सुंठी २.क्षीरबला तेल ३. बाल-रसायन ४. अर्क पुदिना ५. कर्म अजवायन औषधियाँ थी ।

• • •

उपस्वास्थ्य केन्द्र

सामान्य अवलोकन व चर्चा से पता चला कि उपस्वास्थ्य केंद्र प्रात: ९:३० से ४ बजे तक खुलता है। लगभग सभी जगह उपस्वास्थ्य केन्द्र की बिल्डींग है, जिसमें २ कमरे थे ए.एन.एम. ने बताया कि मरम्मत या पुताई ३ महिने में एक बार होती है। पानी और बिजली की सुविधा सभी जगह, पर टेलिफोन की सुविधा कही नही है। उपकेन्द्र ४ बजे तक खुला रहता है परंतु ए.एन.एम. केवल १२:३० बजे तक ही उपस्थित रहती है, उसके बाद वह गांव मे जाती है। केवल शनिवार को स्वास्थ्य केन्द्र पुरा दिन ४:०० बजे तक खुला रहता है।

उपकेन्द्र में लेबर रूम व अन्य आवश्यक सामान नहीं है और ए.एन.एम. गांव में भी केवल दिन के समय मिलती है। रात को कोई बिमार हो जाए तो कोई सुविधा नही है । फिर सीधे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गलोड या जिला अस्पताल हमीरपुर ले जाया जाता है।

Diclovin, Metraindazole, Aristrogel, setrozen, metherzene, vit-A PCM Tablet, Septran, Iron folic acid tablet, Dicylomine Hydrochlorid tab, cough syrup, गर्भनिरोधक दवाईयां, citrizine, Albendazole दवाईंयां रहती है। दवाईयों की उपलब्धि पर्याप्त रहती है। दवाईयां प्राथमिक आरोग्य केन्द्र मे ब्लॉक से आती है। दवाईयां खत्म हो जाए तो और भी मिल जाती है।

उपकेन्द्र मे मुख्य रूप से गर्भवती महिला का जच्चा-बच्चा कार्ड बनाना, उसके अनुसार समय-समय पर टीके व गर्भ की जाँच की जाती है, फिर बच्चे को भी समय-समय पर पुरे टीके लगाए जाते है।

ए.एन.एम. ने बताया कि उपकेन्द्र में आयुष पद्धतियों का समावेश नहीं हुआ है। पाँच वर्ष आयुर्वेदिक दवाईयों की किट मिली थी परंतु उसके बाद ऐसी कोई दवाई नही मिली। यदि आयुष पद्धतियो का प्रशिक्षण मिल जाए तो आयुष की सेवाएँ दे सकती है।

आंगनबाडी कार्यकर्ता राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों जैसे पल्स-पोलिओ, एनिमिया कैम्प, टीकाकरण आदि में सहयोग करती है। प्रसव के समय यदि कठीनाई हो तो दाई भी बुलाने पर आती है। ग्राम-पंचायत से कोई मदद नही मिलती। उपकेन्द्र में कर्मचारियों की कमी है । ज्योली देवी उपकेन्द्र के अंतर्गत २१ गाँव आते है । अत: दवाइयां कम पड जाती है।

ग्राम नारा की ए.एन.एम. कहती है कि हमारी स्वास्थ्य की नींव, आयुर्वेद है, हमारी माताएँ, बुजुर्ग आज भी पहले आयुर्वेद का सहारा लेते है अर्थात घर में ही घरेलू इलाज करते है फिर यदि आराम न हुआ

तो डॉक्टर के पास जाते है। कई लोगों को अंग्रेजी दवाओं से एलर्जी होती है, मगर आयुर्वेद दवा यदि असर न करे तो नुकसान भी नही करती। आयुर्वेद हमारा अपना है और अंग्रंजी दवाईयां विदेशों की देन है।

उपस्वास्थ्य केंद्र में दोनो तरह की, अंग्रेजी व आयुर्वेद की दवाएँ होनी चाहिए तथा हमे आयुर्वेद की भी प्रशिक्षण दी जाए, तथा स्टाफ की संख्या बढाई जाए और उसमें पुरूष ज्यादा हो क्योंकि पुरूष हो तो ज्यादा मदद मिलती है। इस प्रकार हम लोगों को बेहतर सुविधा दे पाएंगे।

ए.एन.एम. ने कुछ घरेलू उपचार बताए जो इस प्रकार है ।

- छोटे बच्चों को यदि खांसी हो तो वनकक्षा को पानी में काडकर उस पानी को दिन में २-३ बार छान कर देते है।
- बडों को खांसी हो तो अदरक का रस निकालकर उसमें शहद मिलाकर खाते है।
- हरड को भूनकर उसकी गुठली को चुसने से भी आराम मिलता है।
- एलर्जी हो तो काली मिर्च घी के साथ देते है।
- एलर्जी हो तो बुकार की सब्जी बना कर देते है।
- खारिश हो तो चुटकी भर हल्दी ठंडे पानी से खाते है।
- शुगर में अंकुरित मेथी व अंकुरित काले चने खाँए व उसके पानी को भी पी लें। ६ लोगो को इससे आराम मिला है।
- चोट लगे तो देशी घी में सौंफ भूनकर खाने को देते हैं।
- जामुन खाने से शुगर कम होता है। जामून की गुठली में गिरी होती है इसे पीसकर चूर्ण बनाकर रोज भुखे पेट ठंडे पानी से खाना चाहिए।
- फोडे - फुंसी हो तो नीम की पत्ती को पीस कर रोज १ चम्मच ठंडे पानी से खाना चाहिए।

इन्होंने कहा कि आयुर्वेद शब्द का अर्थ ही है आयु को बढाने वाला । हमारी माँ ने बताया कि जब खाना बनाते है तो धनिया, मेथी, हींग, अजवायन, हल्दी, सौंफ का प्रयोग करते है, यही आयुर्वेद है। यह बिमारी को पैदा होने से पहले ही रोकने के लिए किया जाता है। इस प्रकृति में ही कोई सारी जडी-बूटियाँ है, जिसका ज्ञान हमें नही है। अत: सरकार को चाहिए कि इन सभी की जानकारी हमें कैम्प व प्रशिक्षण के माध्यम से दे।

उपकेन्द्र गाहली की जानकारी

गाहली उपकेन्द्र में एक कमरा है यह आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र के साथ है। उपकेन्द्र में एक ए.एन.एम. रहती है, बाकि पोस्ट खाली पडी है। उपकेन्द्र में गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण व बच्चों का टीकाकरण होता है।

ए. एन. एम.

संतोष कुमारी, शिक्षा-१०, गाहली उपकेन्द्र में ए.एन.एम. के रूप में ४ वर्ष से है। वे इस गांव में शाम को नही रहती उनका घर सलौनी के पास किसी गांव में है।

वे ११ वर्ष से नौकरी कर रही है।

इनके साथ पंचायत घर लगता है, और बिजली का दफ्तर साथ में है।

पानी के लिए घडा रखा है, जिसे हैडपंप से भरकर लाना पडता है।

केन्द्र में काफी सफाई है।

- पोलियो ड्राप्स
- टी.बी डॉप्स
- एडस्
- परिवार नियोजन

ऐसे पोस्टर लगे है। यहां पर बी.पी. जांच करने के लिए बी.पी.मशीन, बच्चा वजन करने की मशीन व गर्भवती महीला के वजन करने की मशीन है।

ए.एन.एम. बताती है कि ७-८ गांवो का कार्य हमारे पास है। छोटी-छोटी बिमारियों की दवाई भी हम देते है।

खांसी, सर्दी, दस्त, उल्टी, पेट दर्द आदि। लोग ज्यादा गर्भधारण के समय आते है। गर्भधारण न करना हो तो सलाह लेने आते है व लोग भरोसा करते है।

गांव में जाकर लडकियों को एड्स पर चर्चा की जाती है। उन्हें समझाती है।

गांव की गर्भवती महिला की जानकारी रहती है। उन्हें घर जाकर भी देख आती हूँ। काम बहुत ज्यादा है, एनिमिया के कैम्प में भी ड्युटी लगती है। हमे आयुर्वेद (आयुष) के बारे में ट्रेनिंग नही दी जाती

है मगर हम चाहते है कि हमें आयुष की ट्रेनिंग दी जाए। हमारे साथ में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र है वहां पर भी मैं साथ में कार्य करती हूँ । अगर महिला की जाच करनी है तो करती हूँ। दवाई आयुर्वेदिक डॉक्टर देते है।

हमें महीने की रिपोर्ट देनी पडती है। दवाईयो खत्म हो जाए तो दोबार मिल जाती है। गर्भवती महीला को अच्छा खाने को सलाह दिया करती है।

गर्भवती महीला का उपकेन्द्र में एच.बी., बी.पी., उँचाई, टीकाकरण व पेट जांच किया जाता है। फिर अन्य जांच, शुगर, एस.टी.एस. ग्रुप अल्ट्रासाउँड बाहर में होता है। कई लोग प्राईवेट भी करवा लेते है।

- गर्भवती महीला को पैसे मिलने शुरू हुए है। आई.आर.डी.पी. वालों को पहला बच्चा अगर हॉस्पिटल में हो तो ५०० मिलता है + ५०० मिलता है + २०० रू. आने जाने का किराया जननी सुरक्षा के आधार पर मिलता है।
- ए.एन.एम. ने बताया कि प्रसव के बाद प्रसुता का पूरा ध्यान रखा जाता है। पूरा खाना व ताजा खाना दिया जाता है।
- बच्चे को अगले दिन नहलाते है। बच्चे को दूध उसी समय २ घंटे बाद पिला देते है।
- जननी सुरक्षा के तहत सभी महिलाओं को भी यह पैसे मिलते है।
- पोलियो कैम्प में आंगनबाडी सेविका भी साथ में रहती है। गांवो में पैदल जाना पडता है।

संतोष कुमारी कहती है कि समय पर हमें ट्रनिंग मिलनी चाहिए। हमें आयुष की भी ट्रेनिंग मिलनी चाहिए। आयुष को बढावा मिले तो अच्छा है अब लोग आयुर्वेदिक दवाई लेने ज्यादा आते है। अंग्रेजी दवाई लेने कम आते है।

–ए.एन.एम. ने बताया कि यहां पर आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र में बहुत ज्यादा ओ.पी.डी. है।

उपस्वास्थ्य केंद्र हरसौर

गांव हरसौर का सर्वे पुरा करने के बाद एएनएम से वार्तालाप भी किया गया । यह उप स्वास्थ्य केंद्र गाँव हरसौर में ही है। उपकेंद्र में एएनएम श्रीमती नीलम कुमारी कार्यरत है। इनकी उम्र ४४ वर्ष है। और शिक्षा बारहवी है। इन्होंने एएनएम का प्रशिक्षण सरकारी अस्पताल मंडी से १ दिसंबर १९८३ से जून १९८५ तक किया है। इनकी प्रथम नियुक्ती धामरोल में ७-१०-१९८५ को हुई थी। इसके बाद बिलासपुर वणी, लुहारडा और उसके बाद हरसौर में। वो बतानी है, आयुर्वेदिक दवाए आई थी, वो हमने दवाइयां

मरीजों को दे दी और इसका परीणाम भी अच्छा रहा था। ये कहती है अगर आयुर्वेदिक दवाईयां अभी भी आए तो बहुत अच्छा रहेगा। ये कहती है जब आयुर्वेदिक दावाईयां आई थी तब आयुर्वेदिक डॉक्टरने हमें इन दवाईयों के बारे में जानकारियाँ दी थी। अगर आयुर्वेदिक दवाईयां फिर आए तो हमें इन दवाईयों के बारे में प्रशिक्षण मिलना चाहिए। इसे हमें लोगो को देने में आसानी होगी। इनका कार्यकाल अभी तक २३-२४ साल हो गया है। ये कहती है कि हमारे उपकेन्द्र में एक पुरूष की पोस्ट खाली है अगर ये पद सरकार भरती है तो हमें गांव के घरों में जाने के लिए आसानी होगी। ये बताती है कि इनके घर में बच्चो या खुद बडो को खांसी, बुखार आदि हो जाता है तो ये भी घरेलू उपचार करती है। काढा आदि पीते है। एएनएम गांव में जाती है, लोगो को स्वास्थ्य के बारे में जानकारियाँ देती है। महिलाओं और गर्भवती महिलाओं को खान-पान साफ-सफाई के बारे में बताती है। गांव में जाकर गर्भवती महिला का रक्तदाब की जाँच करती है, खून जाँच, पेशाब जाँच, हिमोग्लोबीन जाँच आदि करवाती है। अपनी देखभाल की सलाह देती है। गर्भवती महिलाओं को लोहे की गोलिया बांटती है। एएनएम प्रसव करवाती तो है। लेकिन उपस्वाथ्य केन्द्र में प्रसव रूम नही है। उपकेन्द्र भवन पक्का है परंतु प्रसव आदि की सुविधा नही है। प्रसव के लिए सी.एच.सी बारसर या हमीरपुर के लिए लोग जाते है । ए.एन.एम. अपने परिवार के साथ अपने घर में ही रहती है। उपकेन्द्र में सरकारी कमरा मिला है । यह वहां नही रहती, ये बडसर में अपने मकान में रहती है।

उपस्वास्थ्य केन्द्र – जेवली देवी

उपस्वास्थ्य केन्द्र जेवली देवी में महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता संतोष कुमारी कार्यरत है। इनकी उम्र ४९ वर्ष है। ये दसवी पास है।

प्रशिक्षण :- इन्होंने अपनी प्रशिक्षण देढ वर्ष १९८४-८५ में जिला अस्पताल चंपा में की। ९.१.८६ इन्होंने जेवली देवी में नोकरी शुरू की और तब से लेकर आज तक यही कार्यरत है।

उपस्वास्थ्य केन्द्र में मरीजों को साधारण बीमारियों बुखार, सर्दी, खांसी, जुकाम दस्त के लिए दवाईयां दी जाती है। अगर मरीज ठीक न हो तो फिर सी.एच.सी. बडसर भेज देते है।

गर्भवती महिलाओं को साफ-सफाई व पौष्टिक आहार लेने की सलाह देती है। गर्भवती महिलाओं को आयरन की गोलियां व टी.टी के दो टीके लगाए जाते है। प्रसव अस्पताल करवाने के लिए प्रोत्साहन करती है। बच्चो की भी टीके लगाती है व पोलिओ की खुराक दिलाती है। स्टाफ की कमी है। ये कहती है कि इन्हें क्षेत्र कार्य ज्यादा करना भ्रमण पडता है। इन्हें २१ गांव में जाना पडता है। १:३० बजे के बाद ये क्षेत्र कार्य पर चली जाती है । अगर स्टाफ पुरा होगा तो काम करना और आसान हो जाएगा।

इनकी मासिक बैठक सी.एच.सी. बडसर में होती है । जिसमें ये अपनी रिपोर्ट पेश करती है। उपस्वास्थ्य केन्द्र में आयुर्वेदिक दवाईयां भी आनी चाहिए। पाँच वर्ष पहले एक आयुर्वेदिक दवाईयों का किट आया था। जिसका काफी अच्छा परिणाम रहा। लोग बाद में भी इन दवाईयों की मांग करते रहे परंतु दोबारा ये दवाईयां नहीं मिली। ए.एन.एम. का कहना है कि उन्हें आयुर्वेदिक दवाईयों का प्रशिक्षण भी मिलना चाहिए। उपकेन्द्र में दवाई की पूर्ती साल में एक बार आती है। दवाई खत्म होने पर और दवाई भी मिल जाती है।

गांव के लोग साधारण बीमारियों जैसे सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार, उल्टी, दस्त, पेटदर्द, सिरदर्द के लिए घरेलू उपचार करते है। अगर घरेलू उपचार से भी न फायदा हो तो आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र जाते है कुछ लोग उपकेन्द्र में भी जाते है। लोग ज्यादातर आयुर्वेदिक दवईयां ही खाते है। आकस्मिक रूप में ही एलोपैथीक दवाईयां खाते है। लोगो का मानना है कि आयुर्वेदिक दवाईयों का असर लंबे समय तक रहता है। एलोपैथीक दवाईयां खाने से बीमारी तो जल्दी ठीक हो जाती है परंतु वह बीमारी पूरी ठीक नही होती है वह बीमारी दब जाती है। जबकि आयुर्वेदिक दवाई खाने से बीमारी जड से खत्म होती है। लोगो का मानना है कि उनके उप स्वास्थ्य केन्द्र में ही आयुर्वेदिक डॉक्टर होना चाहिए। लोग अपनी इच्छा के अनुसार आयुर्वेदिक या एलोपैथीक दवाईयां ले सकते है । हमारा रसोईघर भी एक चलती फिरती डिस्पेन्सरी है जिस में सभी बीमारियों के उपचार उपलब्ध है परंतु इनके बारे में जानकारी होनी चाहिए।

ए.एन.एम. नारा, सरोत्ती देवी :

शिक्षा - १०, वेतन ६०००रू.

नौकरी का अनुभव - १८ वर्ष ।

उपकेन्द्र खुलने का समय -९:३० से शाम ४ बजे तक।

इस उपकेन्द्र मे १२ वर्ष से काम कर रही है। दिन भर में ओ.पी.डी. २ से ३ बच्चे, १-२ महिलाएं, पुरूष १ से २ वृध्द आते है। इन्होंने कहा कि मरीज सभी तरह के आते है। मगर हमारे पास दवाईयां नही होती है। आयरन व कैल्शिअम प्रमुख दवाईयां है इनकी भी कमी रहती है।

उपकेन्द्र में मिलने वाली दवाईयां इस प्रकार - पैरासिटामोल, डिक्लोफिनैक, डाईसाइक्लोटिन, आयरन फालिकेसिड, ओ.आर.एस. मैटरोनीडाजोल, रगीरस्ट्रोजेल, सेपट्रान, मैथरजीन, विटामिन ए आदि।

दवाईयों की सप्लाई प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से होती है । वहां पर दवाईयां ब्लॉक से आती है । दवाईयां खत्म हो जाए तो और भी मिल जाती है ।

इसके अलावा जो मुख्य कार्य केन्द्र द्वारा होता है, वह है गर्भवती का जचा बच्चा कार्ड बनाना। उसके अनुसार टीके व समय-समय पर गर्भ की जांच करना, फिर उसके बाद बच्चे का टीकाकरण करवाना, समय-समय पर पुरे टीके लगाना।

उपकेन्द्र में प्रसव करवाया जा सकता है मगर लेबर रूम व अन्य आवश्यक सामान नही है। यहां पर ए.एन.एम. के अलावा कोई अन्य स्वास्थ्य कर्मी नही है। ए.एन.एम. भी दिन के समय मिलती है। रात को कोई बिमार हो जाए तो कोई सुविधा नही है। गांव वाले गाडी मंगवाते है या गांव में किसी की अपनी हो तो मरीज को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल हमीरपुर ले जाते है।

बीच-बीच में ट्रेनिंग हुई थी। इसके साथ सरोती देवी ने कहा कि हमें आवश्यकता है, कि आयुर्वेद की ट्रेनिंग नही मिली तो अब दे दी जाए। अब लोग आयुर्वेद की तरफ ज्यादा हो रहे हैं। जब हम नौकरी में लगे थे तो हमें आयुर्वेद के प्रयोग या दवाईयों के प्रयोग के बारे में नही बताया था, मगर आज आवश्यकता है। ताकि हम लोगो को सस्ते तरीके से व सरल इलाज बता सकें।

ए.एन.एम. नारा कहती है कि पहले नींव तो आयुर्वेद है, बाद में बाकि सब चलन में था सामने आए। हमारी माताएं बुजुर्ग आज भी पहले आयुर्वेद करते है बाकि सब चलन में अगर आराम न पडे, तो डॉक्टर के पास जाते है। और परिवार में गांव में आस-पडोस में भी वही आयुर्वेदिक दवाई खाने को कहती है, जिससे स्वयं अपने आप को आराम पडा था। डिस्पेंसरी में दोनो तरह की दवाईयां आनी चाहिए, आयुर्वेद व एलोपैथी का प्रशिक्षण हमें मिलना चाहिए, ताकि हम लोग को अच्छा व सुविधाजनक इलाज दे सके।

घरेलू उपचार व इलाज हो तो ज्यादा अच्छा है सार्वजनिक तौर पर माँ कर सकती है।

- आयुर्वेद को बढावा मिलना चाहिए -
- ए.एन.एम. नारा कहती है कि कई लोगो को एलोपैथीक दवाईयों से एलर्जी हो जाती है मगर आयुर्वेदिक दवा अगर असर न करे तो नुकसान भी नही करती। तो आयुर्वेदिक दवाईयां ज्यादा अच्छी है।
- इन्होंने दुसरा बताया कि आयुर्वेद हमारा अपना है, एलोपैथी (अंग्रेजी दवाईयाँ) विदेशों की देन है।
- स्टाफ की कमी है, स्टाफ में पुरूष हो तो ज्यादा मदद मिलती है।

• • •

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

१. हमीरपुर–प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.)

जिला हमीरपुर में हमने बडसर व सलोनी दो पी.एच.सी. का अध्यन किया। ये दोनों ही गाँव के मध्य में स्थित है। बडसर पी.एच.सी. का भवन सरकारी है जबकि सलोनी पी.एच.सी. किराए पर है। दोनो जगह पर पानी के लिए नल हैं, पानी की टंकी नही है। पानी और बिजली की उपलब्धि २४ घंटे रहती है, जनरेटर नहीं है। सलोनी में टेलीफोन नही है, जबकि बडसर पी.एच.सी. में है। सुविधाओं की दृष्टि से बडसर पी.एच.सी ज्यादा अच्छी है।

बडसर पी.एच.सी. में ओ.पी.डी., दवाई का कमरा, ऑफिस रूम, वार्ड, बाथरूम, लेबोरेटरी, ऑपरेशन थियेटर, लेबर रूम है।

सी.एच.सी में दवाईयाँ नियमित रूप से मिलती है, यह हमीरपुर जिला अस्पताल से आती है। दवाईयों में पैरासिटामॉल, ब्रुफेन, एमाइडाजोल, ओ.आर.एस. आदि होती है।

आयुष उपचार पद्धती के लिए अलग कमरा नहीं है और न ही दवाईयाँ होती है। हर माह पी.एच.सी. की रिपोर्ट ब्लॉक मेडिकल ऑफीसर के पास जाती है।

२. गलोड–प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.)

गलोड पी.एच.सी. है। यहां पर तीन डॉक्टर है। उनमें से एक स्त्रीरोगतज्ञ और एक दंतचिकित्सक है।

दवाईयोंकी दुकान मेडिकल स्टोर

१. सतीश कुमार उम्र – ४० शिक्षा – १२

यह दुकान १९९४ में खोली गई । लोग यहां डॉक्टरोंकी पर्ची दिखाकर दवा लेते है । वैसे भी तकलीफ बताके दवा लेते है ।

एलोपैथी दवाईयां – ७०%, आयुर्वेदिक दवाईयां –३०%, होती है । पी.एच.सी. के डॉक्टर दवाई लिखते है। रोज – १२०-१५० मरीज आते है।

कई बार मरीज डॉक्टर के पास नहीं जाते यहां ही आ जाते है । वहां लाईन में लगना फिर इतने टेस्ट लिखते। तो हमारे पास बीमारी बताओं और दवाई ले जाओ। इनके पास हमारे सामने भी कई मरीज आ रहे थे जिन्हें ये दवाईयां दे रहे थे।

दवाई की सप्लाई - हमीरपुर जिले से आती है।

२. सुचित्रा शर्मा उम्र -४१ वर्ष , शिक्षा - बी.ए., डी फार्मिसी

जब खोला गया - सन २००० । इससे पहले डॉक्टर भी थे व दवाखाना था। इनके पति डॉक्टर है अब तक सरकारी नौकरी में है, तो स्वयं प्राईवेट मेडिकल स्टोर चलाती है।

ज्यादा तर एलोपैथीक दवाईयां - ८०% व आयुर्वेदिक - २०%

लोग आजकल ऐसा बोलते है कि यह दवाई हर्बल में भी मिल सकती है क्या? हम लोगोंको जबाब देते है कि अंग्रेजी डॉक्टर हर्बल दवाईयां नहीं लिखते है।

रोज ५०-६० मरीज आते है ।

३. महिन्द्र जीत शर्मा उम्र - २६, शिक्षा - बी.एस.सी., डी. फार्मिसी

खोला कब - जून २००७ में

ऐलोपैथिक - ७५% आयुर्वेदिक - २०% अन्य - ५%

यह दवाइयां जिला उना में बनती है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में ऐलोपैथिक डॉक्टर है, तो यहां वही दवाईयां है । अगर आयुर्वेदिक डॉक्टर होतें तो वो दवाईयां होती हैं। झंडू, डाबर, कंपनी की दवाईयाँ राम देव पतंजलि एवं बैद्यनाथ की कुछ दवाईयां, यहां मिलती है।

लोग कहते है कि हमारे गांवो में बहुत सी जडी बूटियां है, मगर कईयों के बारे में हमें जानकारी नहीं है । तो सरकार से निवेदन है कि यहां पर कैम्प लगाएं व जानकारी दे। कुछ औषधियां बनाने के बारे में भी बताएं।

लोग चाहते है कि वो गांव में छोटे-वैद्य है उन्हे ब्लॉक स्तर, जिला स्तर पर पहचान मिलनी चाहिए व उनके द्वारा किये गए आयुर्वेदिक कार्यो को सराहना मिलनी चाहिए। वैद्यों का सम्मान किया जाना चाहिए। जो बिना किसी लालच के देश-सेवा किये जा रहे है। हम समझते है कि गांव में इन्ही लोगो की वजह से आयुर्वेद इतना सुदृढ हो पाया है।

इसलिए बधुंवी गांव के सभी गांव वासियों ने आयुष को मुख्य प्रवाह में लाने के लिए आयुर्वेद का गांव स्तर से मजबूत होने पर जोर दिया है। गांव में भी अब आयुर्वेद को ज्यादा महत्त्व दिया जा रहा है और यह निश्चय पूर्वक कहा जा सकता है कि आने वाला समय आयुर्वेद (आयुष) का समय है। आयुर्वेद, एलोपैथी को पीछे छोड देगा और अपना स्थान बना लेगा, जो प्रत्येक लोगो की सहायता से होगा।

३. सलोनी–प्राथामिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.)

प्राथामिक स्वास्थ्य केन्द्र सलोनी में कार्यरत डॉक्टर का नाम कमल किशोर शर्मा है। इनकी उम्र ४३ वर्ष है। इन्होंने एम.बी.बी.एस. की डिग्री प्राप्त की है, इन्होंने मेडीकल की शिक्षा १९९१ में शिमला से प्राप्त की, यह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र किरायेपर ली गई दुकानो में चलता है। यह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र खुलने के समय ९:३० से ४:०० बजे तक है। प्राथामिक स्वास्थ्य केन्द्र में मरीजो को बीमारी के अनुसार दवाई दी जाती है।

सी.एच.सी. बडसर का भवन १९८२ में बना । सी.एच.सी. में डॉ. हालिया, ब्लॉक मेडिकल ऑफीसर के पद पर कार्यरत है। इनकी उम्र ४६ वर्ष है । इन्होंने एम.बी.बी.एस. की डिग्री शिमला से प्राप्त कीडॉ. हालिया अभी सी.एच.सी. बडसर में ही रहते है।

यहां दो मेडिकल ऑफीसर के पद रिक्त है। अस्पताल ९:३० बजे खुलता है और ४:०० बजे बंद होता है। अस्पताल में प्रसव भी करवाई जाती है।

• • •

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र (ए.एच.सी)

जिला हमीरपुर में २ आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र सलोनी और मेहरे का अध्यन किया। आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र खुलने का समय सुबह ९:३० से १:३० तथा २:०० से ४:०० बजे तक रहता है। कमरों की संख्या ४-५ है । दवाखाने में केवल ओपीडी ही है, भर्ती के लिए वार्ड, लेबोरेटरी, एबुंलेन्स आदि की सुविधा नही है। पानी और बिजली की सुविधा है। दवाखाने के कंपाऊंड में रहने की सुविधा नही है। आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र गाँव में ही है पर सलोनी की आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र गाँव से २५० मीटर दूर है। दोनों आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र सरकारी केन्द्र बडसर से जुडे है। आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र की मासिक रिपोर्ट फार्मासिस्ट बनाता है। यह रिपोर्ट बडसर उपमंडल में जाती है वहाँ से यह जिला आयुर्वेदिक अधिकारी को भेजी जाती है।

दवाखाने में रोज २५-३० मरीज आते है। स्वास्थ्य केंद्र में आयुर्वेद दवाइयों की उपलब्धि है। लोग बुखार, खाँसी, जोडों के दर्द, उदर व स्त्रीरोग के लिए आयुर्वेदिक औषधियों की माँग करते है। इन सभी समस्याओं के लिए औषधि उपलब्ध है। औषधी जिला आयुर्वेद अस्पताल, हमीरपुर से आती हैं। दवाईयों की उपलब्धि में कोई समस्या नही है। कभी-कभी बाजार से मंगानी पडती है। पर सामान्य खरीदी के लिए पैसे उपलब्ध नहीं रहते। अन्य प्रा. स्वास्थ्य केन्द्र व उपकेन्द्र से केवल बैठक द्वारा ही संपर्क होता है।

मरीजों के लिए वार्ड की जरूरत है। दवाखाने के कंपाऊड में औषधी की उपलब्धि नही है। लोगो का कहना है कि रात्री में भी डॉक्टर की सुविधा होनी चाहिए ताकि कही और न जाना पडें।

१. आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र (गाहली)

डॉक्टर का नाम	-	बिशनदास सोनी
डिग्री	-	बी.ए.एम.एस.
खुलने का समय	-	सुबह ९:३० से शाम ४

कमरों कि संख्या २ है। बिल्डींग की व्यवस्था बहुत बच्छी है। स्वास्थ्य केन्द्र में फर्नीचर पूरा उपलब्ध है कुछ फर्निचर लोगों ने दिया है । डॉ. सोनी ने यहां पर औषधी पौधारोपण भी किया है।

अभी अनिमिया फ्री के कैम्प बहुत से गांवो में लगाए है। महीने की रिपोर्ट जिला आयुर्वेदिक अस्पताल हमीरपुर जाती है। महीने में ५००-६०० मरीज आत है। आयुष के उत्थान के लिए ये चाहते है कि लोगो में इसका प्रचार हो।

आयुर्वेद को बढावा देने, अब तक जिन्दा रखने का श्रेय घर में बडे बुजुर्गों को जाता है। जो घर की रसोई व छोटी-छोटी बुटियों से स्वास्थ्य में सुधार करते है, बीमारी होने से पहले ही सुधार कर लेते है।

- स्वास्थ्य केन्द्र को दस बिस्तरों का अस्पताल बनाना चाहते है। सभी तरह के मरीजों को दवाई देते है।
- स्वास्थ्य केन्द्र में काफी सफाई रखी गई है। फारमेसिस्ट है, एक चपरासी है। दाई का स्थान रिक्त है।
- लोगो ने बेडशीट, गद्दे, कुर्सी, टेबल, पर्चीयाँ दान की है। बहुत सारा सामान लोगों द्वारा प्राप्त होता है।
- गांव में लोगो को फल, हरी सब्जियां खाने पर जोर देते है। गांव में लोगो से बहुत अच्छा व्यवहार करते है।
- फारमेसिस्ट ने बताया कि दवाईयों को ये देते है, कई बार स्वयं दवाईयां बनाते भी है।
- आयुर्वेद का सीधा संबध घरेलु उपचार व जडी बूटी वाली औषधी से है।
- अब से आयुर्वेद ने अपनी राह पकड ली है। आने वाले वर्षों में आयुर्वेद, आयुष बन पूरे विश्व में अपनी एक अलग पहचान बना कर रहेगा । उभरेगा।

२. आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र (हडेटा)

डॉक्टर का नाम - श्री कमल किशोर, उम्र ४९, डिग्री - बी.ए.एम.एस.

सुबह - ९:३० से शाम ४:०० तक

यहां पर एक दाई है, एक फारमेसिस्ट है, फारमेसिस्ट पार्टटाईम रखा है। हमने देखा कि यहां पर बिल्डिंग दान की गई है। कमरों की संख्या चार है। पीने का पानी नल का है, और घडा रखा गया है। इनके पास ज्यादा फर्निचर भी नहीं है। जदा दवाईयां भी नही थी। डॉक्टर ने बताया कि कई बार स्वयं खरीद कर दवाईयां लानी पडती है। डॉक्टर को एड्स जागरूकता पर कही किसी स्कूल में कैम्प लगाना, या जहां बच्चों को इसके बारे में जानकारी देनी थी।

डॉक्टर कमल किशोर ने बताया कि आयुर्वेद में दवाईयां बिना पॅकिंग के दी जाती है। जिसके कारण दवाईयां थोडे समय के बाद टूट जाती है। आयुष को बढावा देने के लिए इन्होंने सुझाव दिया कि डॉक्टर जो सिनियर है या गोल्ड मैडलीस्ट है उन्हें आयुर्वेद में अपना उचित स्थान मिलना चाहिए। डॉक्टर कहते है कि आयुर्वेद की प्राचीन समय में अपनी जगह थी और आज भी अपनी पहचान है।

३. निजी आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र

जिला - हमीरपुर, डॉक्टर का नाम - पृथ्वीराज शर्मा

डॉक्टर व्यवसाय के वर्ष - ३१ वर्ष

सरकारी नोकरी के वर्ष - २२ वर्ष

किराये की बिल्डिंग है। तीन कमरे है।

आयुष को बढावा देने के लिए सुझाव.:

- सरकार उचित बजट का प्रावधान करें।
- सभी सरकारी व गैर संस्थानों में आयुर्वेद या आयुष विशेषज्ञों की नियुक्ती की जाएं।
- सभी आयुष संबंधित लोगो को समय-समय पर नये ज्ञान का प्रशिक्षण दिया जाएं।
- दादी मां के नुस्खे अपने रसोई घर में प्रयोग होने वाले, मसालों, काली मिर्च, लौंग, इलायची, हींग, जीरा, कडवी सौंफ, मीठी सौंफ, प्याज, लहसुन, पुदीना, अजवायन से ठीक होने वाले रोगों के बारे में जानकारी दी जाए।
- आयुर्वेद की पूरी तहर पहुँचे हुए वैद्यों, हकीमों को पुरस्कृत किया जाए। जिला स्तर पर, चाहे ब्लॉक स्तर पर उन्हें पहचान दी जाए। उन लोगों के कारण आयुर्वेद को मजबूती मिलती है।

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र (ए.एच.सी.) दाई

जिला हमीरपुर में हमने कुल २ दाईयों से बातचीत की । ये गाँव मे किसी बिमारी का इलाज नही करती क्योंकी इनके पास दवाइयाँ नही रहती। ये ए.एच.सी. में गर्भवती महिलाओं की जाँच करती है तथा गाँव में महिलाओं को गर्भ निरोधक सामग्रीयाँ प्रदान करती है।

इन्होंने बताया कि गाँव में अधिक तर लोग घरेलू इलाज करते है । ठीक न होने पर ए.एच.सी. आते है। ये स्वयं भी घरेलू इलाज सामान्य सर्दी, बुखार, पेटदर्द आदि के लिए करती है। अधिकतर प्रसव अस्पताल में होते है।

इन्हें १ रजिस्टर संभालना पडता है। इन्हें केवल गर्भ निरोधक सामग्री ही देने के लिए दी जाती है। इन्होंने भी आयुष पद्धतियों के उपयोग के बारे में प्रशिक्षण लेने की बात कही ।

आयुर्वेदिक फारमेसिस्ट

हिमाचल प्रदेश के एएचसी में फारमासिस्ट के लिए अलग कमरे नही है । ये एएचसी में अपनी सेवाएँ देते है साथ साथ एनिमिया फी हिमाचल कैम्प में भी जाते हे इसके अलावा पल्स पोलियो, फॅमेली प्लॅनिंग कैम्प, एड्स जागरुकता शिबिर में भी जाते है ।

इन्हे मासिक रिपोर्ट एस.डी.ए.एम.ओ. के पास देनी पडती है, जहाँ से यह डिस्ट्रिक हॉस्पीटल हमीरपुर जाती है । फारमासिस्ट को आँगनबाडी से सहयोग मिलता है । आँगनबाडी कार्यकर्ता इनके साथ एनिमिया, पल्स पोलिया आदि कैम्प मे जाती व सहयोग करती है । दवाई की सप्लाई साल में ३ बार होती है । यदि आवश्यकता होती है तो दुबारा डिमांड करते है ।

(फारमेसिस्ट)

१. नाम – सुरेश कुमार, उम्र - ५०, शिक्षा - १२

कुल जनसंख्या - ७-८ गांवो के लोग कई बार, और गांवो के लोग भी आ जाते है।

जब अनिमिया कैम्प में जाते है तो ड्युटी लगती है।

दवाईयां कभी-कभी स्वयं बनाकर भी लोगो को देते है।

-कुछ दवाईयां ताजी ही असर करती है।

प्राईवेट मेडिकल स्टोर

नाम - सुरेश ठाकुर, उम्र - ३८, शिक्षा - १२

यहां पर आयुर्वेदिक दवाईयां ७०% मिलती है।

एलोपैथिक -३०% नादौन, मैहरे से आती है। लोग कुछ दवाईयां स्वयं मांगते है जिनको वे जानते है या फिर डॉक्टर ने पहले दी थी, अब दोबारा वही खा लेगें। यहां पर प्राईवेट मेडिकल स्टोर - १९९९ में खूला था, काम अच्छा चला है।

फारमेसिस्ट

नाम - अशोक कुमार, नौकरी के १८ वर्ष हो गए है। स्वास्थ्य केन्द्र की कुल जनसंख्या २३०० है। जब एन.आर.एच.एम. का अनीमिया कैम्प लगाते है, तो हमारी भी डयूटी लगती है। स्कूल, आंगनबाडी केन्द्रों में जाना पडता है। मरीजों को दवाई देते समय - उनका मिश्रण करना पडता है, जो हमने फारमेसी की ट्रेनिंग में दवाई बनाना सीखी है। गांव के स्वास्थ्य केन्द्र में जब भी कैम्प लगता है, तो लोग उसका पूरा फायदा उठाते है। ये चाहते है कि आयुर्वेद को बढावा देने के लिए एलोपैथिक डॉक्टर भी उतना ही काम करता है जितना आयुर्वेदिक डॉक्टर । फिर दोनो के वेतन में इतना फर्क क्यों है। दोनों को समान वेतन मिलना चाहिए ।

• • •

हितसंबंधीयों की बैठक
(Stakeholders Meeting)

मेहरे-बडसर के सरकारी गेस्ट हाऊस से आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र, प्राथामिक स्वास्थ्य केंद्र डॉक्टर, उपकेंद्र की ए.एन.एम., आंगनबाडी कार्यकर्ता, दाई, गांव के सरपंच, पंचायत सभापति हिमाचल में अध्ययन कर रहे संशोधन साहायक, डॉ. हेमराज शर्मा, प्रमुख अन्वेषक प्रो. रामचंद्र मुटाटक स्त्रीरोगतज्ञ डॉ. कल्पना मुटाटकर आदि लोगों की एक बैठक २७/०६/२००९ हुई। इस बैठक अध्यक्षता जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. जागीरसिंग पठानिया ने की। बैठक में ४० व्यक्ती उपस्थित बैठक ४ घंटे तक चली । इस बैठक में निम्नलिखित सुझाव रखे गये।

१. जन-सामान्य को आयुष पध्दतियों के बल स्थान, ताकत के बारे मे जानकारी देना ।
२. आयुष डॉक्टरों को आपातकाल एवं चिकित्सा के कानूनी बातों के बारे में प्रशिक्षित करन एलोपॅथी डॉक्टर आयुष डॉक्टरों की नियुक्ती प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में चाहते है। उससे लोगों ज्यादा डॉक्टरोंकी उपलब्धि प्राप्त होगी।
३. हर स्वास्थ्य केंद्र, अस्पताल मे बहुविध चिकित्सापध्दती की उपलब्धि हो। लोगों को चिकित्सा लाभ उठानेकी संधि प्राप्त हो।
४. आयुष की जानकारी एलोपैथी डॉक्टर एवं निम-वैद्यक पॅरॅमेडिक जैसे, ए.एन.एम., आंगनबा कार्यकर्ता को होना आवश्यक है।
५. राष्ट्रीय स्वास्थ कार्यक्रम में आयुष डॉक्टर के योगदान के बारेमे राज्य स्वास्थ्य रिपोर्ट में वृतान्त दि जाये।
६. कुछ आयुष कार्यक्रम जैसे क्षार-सूत्र चिकित्सा, एनिमिया, महिला-बाल स्वास्थ्य राष्ट्रीय कार्य के रूप मे अपनाये जाय।
७. आयुष डॉक्टरों को सिर्फ ओ.पी.डी. की जिम्मेदारी नही है। गांव की स्वास्थ समस्या समझना अ उसका समाधान करना यह भी आयुर्वेद स्वास्थ्य केंद्र का कार्य है।
८. आयुर्वेद स्वास्थ्य कॅंप/आरोग्य मेला का आयोजन करें।
९. धन्वंतरी ग्राम योजना कार्यान्वित करें ।
१०. आयुर्वेद स्वास्थ्य केंद्र में डॉक्टर के निवास की व्यवस्था हो। आयुष उपस्वास्थ्य केंद्र की जरूरत

११. निम-वैद्यक कार्यकर्ता, पॅरेमेडिक जो लोगों के घरों में जाते है वह बहुविध चिकित्सापद्धती को ज्यादा चाहते है। उसके बारे में प्रशिक्षण चाहते है। जनता को प्रशिक्षित करने के लिए स्वास्थ्य संबंधि साहित्य चाहते है।

१२. आंगनबाडी, दाई, जडी-बुटी की जानकारी रखनेवाले लोग आयुष का परंपरागत औषधियों का निर्माण एवं उपयोग के बारे में प्रशिक्षण चाहते है।

१३. आयुष फार्मेसिस्ट जडी-बुटीवालों का औषधि निर्माण के बारे में प्रशिक्षण देने को तैयार है। उनको बर्तन एवं अन्य सामान की जरूरत है।

१४. फार्मेसी कार्यकर्ता छोटे एवं आकर्षक पॅकिंग का सुझाव देते है।

१५. गांव में औषधि वनस्पति, पेड-पौधे लगाये जाय।

हिमाचल प्रदेश के स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद मंत्री मा. श्री. राजीव बिंदल जी ने ३० जून २००९ के सचिवालय बैठक मे कुछ सुझाव दिये।

१. घरेलू उपचारों को स्वास्थ्य मुख्य प्रवाह मे लाने की जरूरत है।

२. आयुष स्वास्थ्य केंद्रो का ज्यादा कार्य, लोगों को स्वास्थ संबंधि प्रशिक्षित करना एवं बिमारी का प्रतिबंध/रोकना है। उसी प्रकार स्वास्थ्य वृद्धि का कार्य भी है।

३. आयुष डॉक्टर अलोपैथी एवं आयुष की तुलना न करें। हरेक चिकित्सापद्धति का अपना बलस्थान है एंव स्वास्थ्य प्रतिबंधक, वृद्धि एवं उपचार में योगदान करने की क्षमता है।

• • •

निष्कर्ष
(Conclusion)

ग्रामीण स्तर पर आयुष की क्या स्थिती है, लोगों के स्वास्थ्य के प्रति दृष्टीकोन, क्रियाएँ, पथ्य-अपथ्य क्या है, इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया । आयुष सुविधाओं के प्रति सामुदायिक प्रतिक्रिया व शासकीय चिकित्सको के मत एवं सुझावों को भी जानने का प्रयास किया गया ।

अध्ययन में पाया गया कि लोग अपने स्वास्थ्य रक्षण के लिए अनेक घरेलू उपचार पध्दितयों औषधीय वनस्पतियों, ग्राम के पारंपरिक चिकित्सकों का सहारा लेते है । घरेलू उपचार पध्दतियों में अधिकतर रसोई में उपलब्ध सामग्रियों जैसे हींग, जीरा, लहसुन, सरसो तेल, गुड, अजवायन, काली मिर्च, दाल, पीपर, हल्दी, प्याज आदि चीजों का प्रयोग लोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं एवं स्वास्थ्य रक्षण के लिए करते है । सामान्य औषधीय पौधों की जानकारी, उनके उपयोग एवं गुणधर्म के बारे में अधिकांश लोगों को जानकारी थी, जिनमें विभिन्न स्वास्थ्य कार्यकर्ता भी सम्मिलित है । इन सभी चीजों का आयुर्वेद के प्रमाणित ग्रंथों में वर्णन है । इससे यह बात सामने आती है कि लोगो की संस्कृति व क्रियाओं में आयुष है, जरुरत है सिर्फ इस ज्ञान को समझकर उसे उचित मार्गदर्शन देने की । जो क्रियाएँ संस्कृति में है, यदि उसमें सकारात्मक परिवर्तन किया जाए तो वह परिवर्तन लोगों व्दारा अपनाया जाता है और लगातार चलता रहता है ।

जब किसी योजना का निर्माण होता हैं, तो उस समय हम यह भूल जाते है कि, जो योजना हम बनाने जा रहे है वह किसके लिए बनाने जा रहें है और उसका लोगों पर क्या प्रभाव पडेगा । इस बारे में गहन रुप से विचार करने की आवश्यकता है । योजना निर्माण के पुर्व, उस योजना के प्रति लोगों के विचार जानना बहुत जरुरी है । इन सभी बातों का ध्यान रखा जाए तो अवश्य ही योजनाएँ अत्यधिक सीमा तक सफल हो सकेगी।

इस अध्ययन में यही बातें जानने का प्रयास किया कि लोगों का आयुष के प्रति दृष्टीकोण एवं क्रियाँए क्या है? उनका पारंपरिक ज्ञान, विचार व माँग क्या हैं ? यही लक्ष्य है कि, प्रत्येक नागरिक को आयुष चिकित्सा पध्दतियों का लाभ मिल सके । इस लिए यह बाते जानना अति आवश्यक है। अध्ययन

में शासकीय/निम शासकीय स्वास्थ्य कर्मियों से लेकर आम ग्रामीण लोगो से इस बारे में चर्चाएँ की, जो संक्षेप में इस प्रकार है :

अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि ग्रामस्तर पर जो पारंपरिक चिकित्सक जैसे वैद्य/गुनी, दाई है उनका स्वास्थ्य के क्षेत्र में अत्यधिक योगदान है । इन सब को पारंपरिक रुप से औषधि वनस्पतियों का ज्ञान है, दाई को प्रसव क्रिया का अनुभव हैं । इनके ज्ञान व क्षमता में वृध्दि की आवश्यकता है । स्वास्थ्य सुविधाओं के व्यवस्थापन में इनकी मदद लेनी चाहिए । ग्राम स्तर पर निजी चिकित्सक, महिला मंडल, स्वसहायता समूह आदि हैं, इनको संगठित कर इनको आयुष के साथ जोडना चाहिए । इनके द्वारा गाँव में आयुष चिकित्सा पध्दतियों का प्रचार-प्रसार एवं जनजागरुकता फैलाने का कार्य अत्यधिक कारगर ढंग से कर सकते हैं ।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि लोगों को इस बारे में सचेत करना चाहिए । उन्हे सही आहार, पथ्य-अपथ्य, दिनचर्या, ऋतुचर्या की जानकारी देंगे, तो लोगों का स्वास्थ्य स्तर उँचा उठेगा । लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तो कार्यक्षमता में वृध्दि होगी और कार्यक्षमता में वृध्दि होगी तो उत्पादन बढेगा और देश प्रगति की ओर अग्रसर हो पाएगा । आम लोगों के संस्कृति से जुडे हुए स्वास्थ्य के विचार, आचार को आधुनिक विज्ञान की जोड देने से बहुविध स्वास्थ्य परंपराओं का लाभ सब लोगों को प्राप्त हो सकेगा । यही राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का लक्ष हैं ।

भारत सरकार के आयुष विभाग के दृष्टिसे आयुष-आयुर्वेद की उपयोगिता एवं जानकारी के बारे में भारत में केरल राज्य के बाद हिमाचल प्रदेश का दूसरा क्रमांक आतां हैं । यहां अभी आशा योजना शुरु नही हुई । धन्वंतरी ग्राम की योजना है, उसको कार्यान्वित करना है । गांव की महिलाएं एवं बुजुर्ग पुरुष, स्वास्थ्य कार्यकर्ता जडी-बुटी के बारे में, आयुर्वेद औषधियों के बारे में प्रशिक्षण की मांग करते है ।

जनस्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्य संबंधी सांस्कृतिक परंपराओं से प्रमाणित बृहद परंपरासे जोडना एवं गांव के स्तरपर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का इस विषय में वारंवार प्रशिक्षण करना उपयुक्त होगा ।

• • •

जनस्वास्थ्य में आयुष की अहम भूमिका

४/०२/२०१२

उना, हिमाचल में आरोग्य भारती संमेलनमे निम्नलिखित भाषण मा. मुख्यमंत्रीजी के उपस्थिती मे किया गया ।

सन्माननीय मुख्यमंत्रीजी, मंचपर आसीन माननीय मान्यवर, अधिकारी गण एवं वैद्यक प्रतिनिधी ।

भारत में वर्ष २००२ से संसद पारित दो राष्ट्रीय स्वास्थ नीतीयाँ है । उनमे एक आयुष की नीति है ।

ग्यारहवी पंचवर्षी योजना बनते समय **जनस्वास्थ्य में आयुष** की अहम भूमिका विषयक पहली बार एक समिती का गठन योजना आयोगने किया । उसकी अध्यक्षताकी फलस्वरुप भारत सरकारने हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ एवं महाराष्ट्र राज्य में ग्रामीण क्षेत्र के आम जनता में आयुर्वेद के उपयोग के बारे में महाराष्ट्र मानव विज्ञान संस्था पुणे को एक अध्ययन प्रकल्प सौंपा । हिमाचल में हमीरपुर जिले में मेहेरे-बडसर, नदौन के गावों में यह अध्ययन किया गया । प्रशासन की तरफ से डॉ राकेश पंडित, डॉ हेमराज शर्मा एवं हमीरपुर का जिला आयुर्वेद अधिकारी का अतिरिक्त भार संभालनेवाले डॉ पठानिया ने इस अध्ययन को मार्गदर्शन किया। मा. स्वास्थ्यमंत्रीजी के उपस्थिती में, परिवारों मे किस तरह से आयुर्वेद के लघु परंपरा का उपयोग घरेलू उपचार के तौर पर किया जाता है, यह निष्कर्ष बताये जाने पर, आपने इन परंपराओंको मुख्यधारा में, प्रवाह में लाने का विचार रख्खा, एवं हम लोगों को इसके बारे में सुझाव देने को कहा गया। चार राज्यों के समान निष्कर्ष भारत सरकार के आयुष विभाग के सभी गणमान्य अधिकारीयोंकी बैठक मे पेश किये गये तब, भारत सरकार ने Centre: AYUSH in Public Health हिमाचल प्रदेश, छत्तीसगढ, महाराष्ट्र राज़्यों के लिए महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद को बहाल किया । इसके अंतर्गत हमीरपुर में भालत एवं उना में भेरा गांव धन्वतंरी ग्राम के तौरपर विकसित हो रहे है ।

आयुर्वेद भारतीय संस्कृतिका अंग हैं । जनसाधारण आयुर्वेद की भाषा एवं व्यवहार करते है। उसको परंपरा बोलते है-आयुर्वेद नही बोलते । हम लोग उसे आयुर्वेद की लघु परंपरा बोलते है। चरक, सुश्रुत वाग्भट यह बृहद परंपरा हैं। लघु परंपरा एवं बृहद परंपरा एक दूसरे से जुडे है । हमारे आयुर्वेद कॉलेजमे पढे हुए मित्र लघुपरंपरा को घरेलू उपचार बोलके अलग कर देते है । चरकमहर्षिने लघु परंपरापर विचारमंथन करके चरकसंहिता का संकलन-संपादन किया। जैसे गीतापर टिप्पणी एक गांव के छोटे मंदिर में होती है

एवं पंचतारांकित होटल में भी होती है । गीता पर टिप्पणी आद्य शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर, बाल गंगाधर तिलक, महात्मा गांधी, विनोबा भावे, रबिंद्रनाथ टागोर इ. अनेक मान्यवरों मे अपने अपने समय के हिसाबसे लिखी है । रामायण वाल्मिकी का है, वैसे तुलसीदासका भी है । हर Medical System वैद्यक व्यवस्था की अपनी अपनी विशेषता, अपनी ताकत है । आज हम विकास को Rights Approach में ढाल रहे है ।

Right to Information, Right to education, Right to Health, Food Security ऐसी भाषा है । हर नागरिकको हर वैद्यक व्यवस्थाकी विशेषता उपलब्ध होनी चाहिए । वह उसका अधिकार है ।

भारत सरकार की नजरो में हिमाचल का केरल के बाद आयुर्वेद में दूसरा नंबर माना जाता है । हिमाचल में आयुर्वेद Health Centre की संख्या Primary Health Centre से करीब दूगनी है । यह भारत में एक मिसाल है । यहां एनिमिया कार्यक्रम, ज्येष्ठ नागरिकोंके लिए विशेष ओपीडी, जिला आयुर्वेद अस्पतालों में ओपीडी में काढा, क्षार सूत्र चिकित्सा ऐसे विशेष कार्यक्रम है । धन्वंतरी ग्राम योजना है । महिला-बालकल्याण में जो जनपरंपरा आयुर्वेद आधारित है, उसकी आयर्वेदकी मुख्य धारा की जरुरत है। महिला-बालक देश की जनसंख्या के ६५-७० प्रतीशत है । उनकी देखभाल करना याने देश के अगली पीढी को स्वस्थ रखना, यह राज्य की घटनात्मक एवं नैतिक जिम्मेवारी है । आज बालमृत्यू एवं कुपोषण के रोकथाम के हेतु Institutional Delivery की बात की जाती है। किन्तु आयुर्वेद स्वास्थ्य केंद्रोमें इसकी व्यवस्था नही है । आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज में Obst-Gynee पढी हुई महिला आयुर्वेदिक डॉक्टर, आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्रो में कार्यरत है । उनका हम उपयोग नही कर रहे। जननी सुरक्षा अंतर्गत हम दरी घाटी -जंगल में निवासी एक आदिवासी महिला को भी Institutional Delivery का लाभ दे सकते है । मगर यह कार्य जिला या राजधानी के आयुर्वेदिक अस्पताल में नही हो रहा । यह कार्य न होने के कारण देना आसान है । मगर उसको कार्यान्वित करने की क्षमता शासन में एवं भारत सरकार को है । Political will की जरुरत है । हमारे Centre की ओरसे पिछले वर्ष उना में आरोग्य मेलासे जोडकर महिला डॉक्टर का ANC/PNC का प्रशिक्षण पपरोला आयुर्वेदिक कॉलेज की मदत से किया गया ।

दूसरा एक आक्षेप किया जाता है । आयुर्वेद Health Centre में ओपीडी की संख्या कम है । आयुर्वेद डॉक्टर का काम कम है । आयुर्वेद डॉक्टर कहते है की उनको भी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जैसे उपकेंद्र मिले तो काम बढ सकता है । ओपीडी में तो सिर्फ मरीज आते है । गर्भवती महिला, स्तनदा माता, किशोरी, बालक, ज्येष्ठ नागरिक मरीज न हो। उनकी देखभाल का कार्य आयुर्वेद Health Centre का नही है क्या? गांव के घरोंमे जानेवाले स्वास्थ्य एवं शिक्षा कर्मचारी जैसे एएनएंम, अंगणवाडी सेविका, प्राथमिक स्कूल शिक्षक एवं पारंपारिक दाई, झाडपाले, जडी-बुटी का परंपरागत ज्ञान एवं उपयोग करनेवाला गुनी, बैगा, वैदू इनका

मार्गदर्शन, प्रशिक्षण, आयुर्वेदिक Health Centre के डॉक्टर कर सकते है । हमारे सेंटर का प्रयास है की उना जिले में Churudu क्षेत्रमें Pilot Project चलाया जाय । शासनकी मान्यता चाहिए, क्योंकी एकसे जादा विभागके कर्मचारी यह काम आयुर्वेदिक डॉक्टर के नेतृत्व में करेंगे । सब-सेंटर/गांव के स्तर पर Co-location, Co-ordination की जरुरत है । ग्राम पंचायत की महिला सदस्य, महिला मंडल, इसमें भागीदारी, निगरानी कर सकती है । जनसामान्य लोग आयुर्वेद की भाषा, जैसे सत्व, रज, तम; उष्ण, शीत;, वात, पित्त, कफ; पथ्य-अपथ्य बोलते है, घरो में काढे बनते है, इसलिए आयुर्वेद स्वास्थ केंद्र के डॉक्टर उनसे संवाद कर सकते है ।

अभी अभी हमने एक अध्ययन किया । किसी भी पॅथी की Lady Doctor जब खुद मां बनती है तब क्या करती है ? वह स्त्रीरोग विशेषज्ञ, बालरोग विशेषज्ञ हो सकती है । वह वही करती है जो उनकी मां एवं सासू मां कहती है और वह आयुर्वेद परंपरा होती है । जो खुद Lady Doctor अपने लिए करती है वह शासन के कार्यक्रम में मुख्य धारा क्यों नही बनती ?

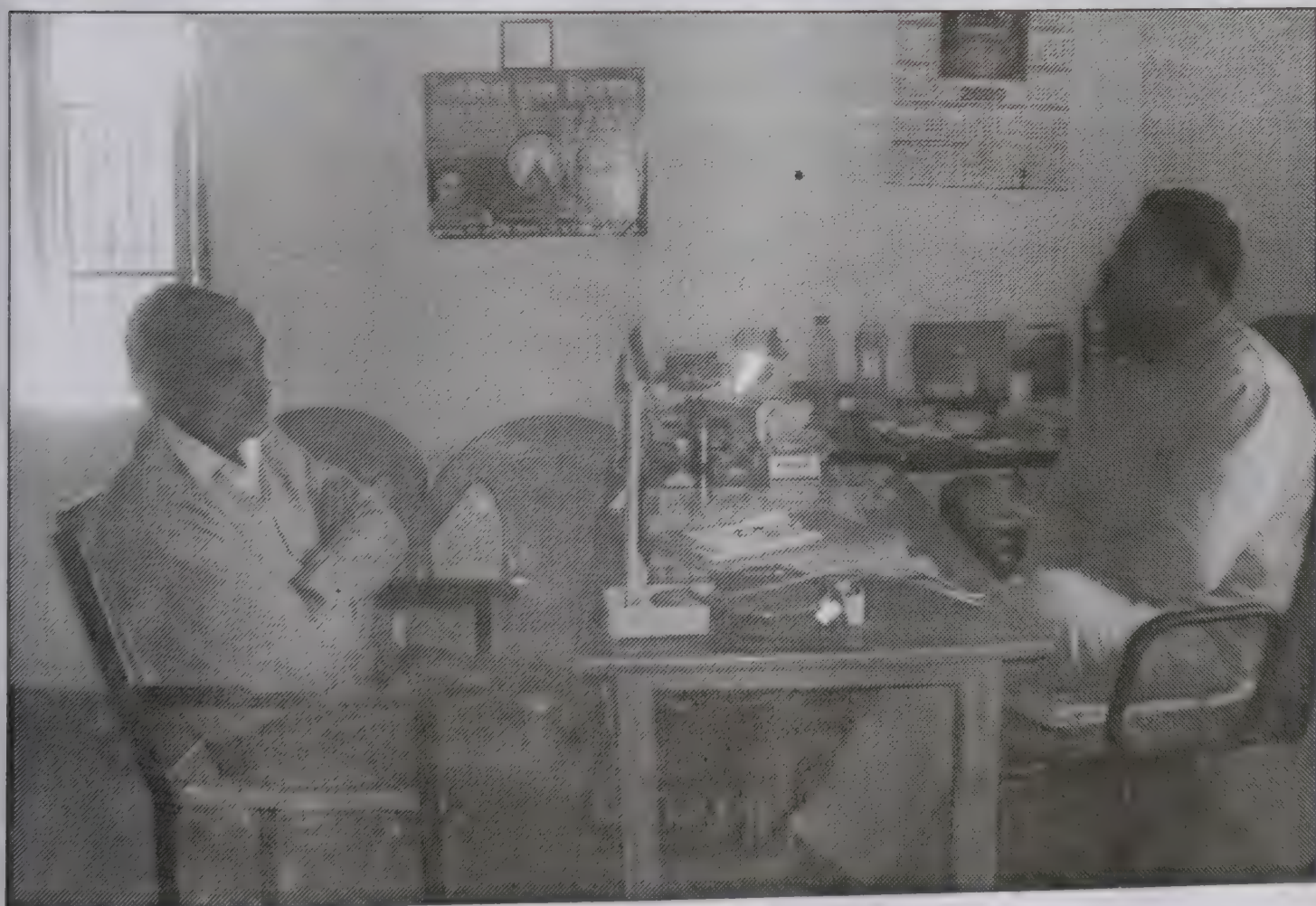
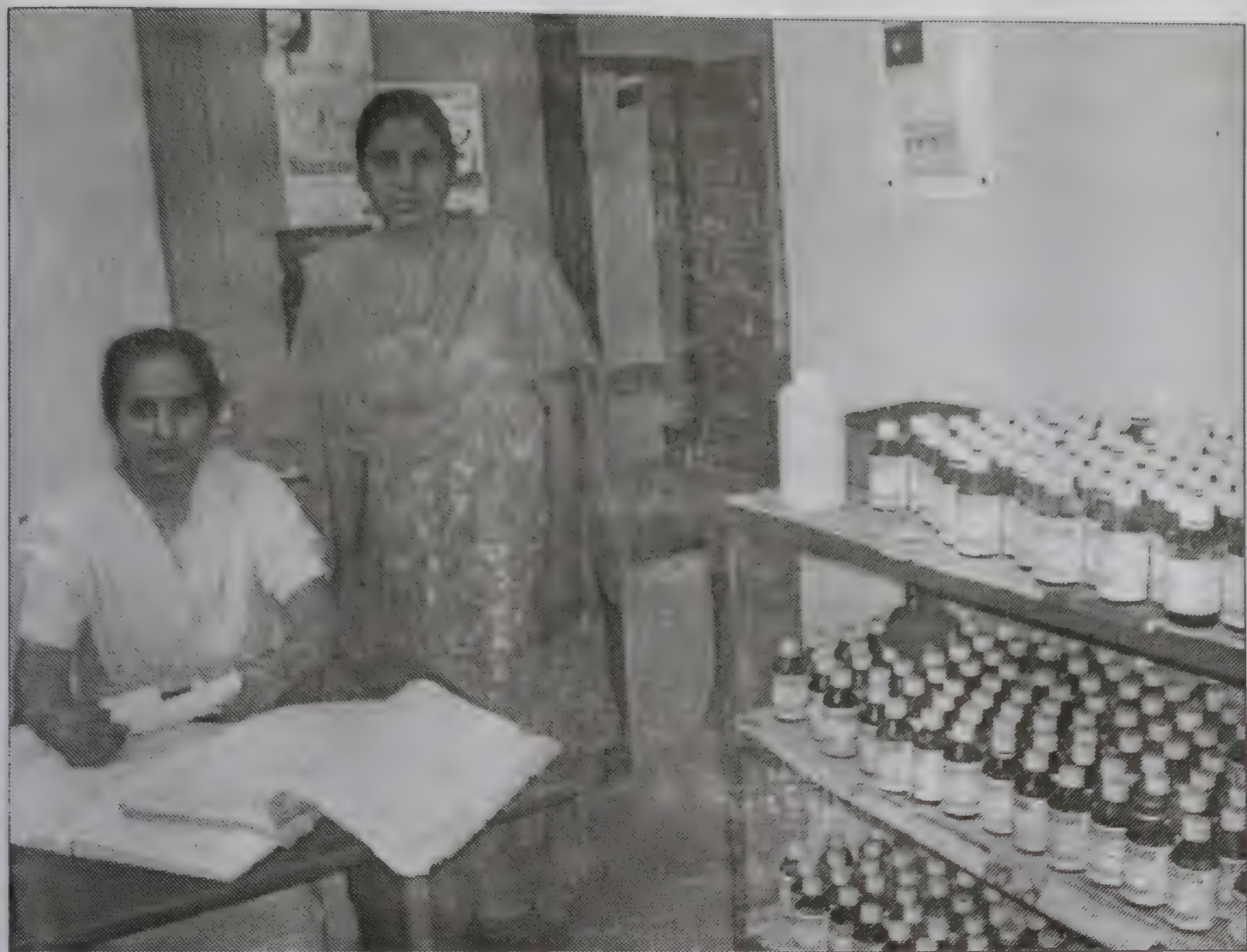
महाराष्ट्र में आदिवासी बच्चों के कुपोषण रोकने के लिए हमने सत्तू में शतावरी, ज्येष्ठमध, पिपली या सोंठ, अश्वगंधा मिलाकर कुपोषित स्तनदा माता को दिया, तब बच्चों का वजन बढने लगा । ऐसी आयुर्वेद दवाईयोंका Fortification, Mid-Day meal/अंगणवाडी में हो सकता है । हर घरमें तुलसी है । गांवकी सामयीक जमीन पर औषधी वनस्पती की उपज हो सकती है । चेन्नई के रास्तेपर हरी सब्जी बेचनेवाली महिला, ब्राह्मी के पत्ते, बुध्दि की तरकारी पुकारकर बेचती है । बंगलो के fence पर, मेढपर, अडुळसा देखा गया ।

जब तक आयुष के जनस्वास्थ कार्यक्रम, विशेषरुप से महिला-बाल, किशोरी, ज्येष्ठ नागरिकों के लिए नही बढाये जाते, तब तक रोगहरण, रोगनियंत्रण करके, Immunization केवल टीकाकरण से स्वास्थ्य नही बढ सकता। जनसाधारण को परिवार, घरेलू स्तर पर साफसफाई, दिनचर्या, ऋतुचर्या, अन्न पोषण, पथ्य-अपथ्य, गर्भवती, स्तनदा, बालकों की देखभाल की स्वस्थ परंपराओं को मजबूत करना होगा।

१२ वी पंचवार्षिक योजना में इन कार्यक्रमों की सिफारिश हमने की है । हिमाचल प्रदेश आयुष जनस्वास्थ कार्यक्रम में देश को एक नई दिशा देने की क्षमता रखता है । हमे शासन का पूरा सहकार्य है। इसके हम आभारी है ।

देश के स्तरपर स्वास्थ्य का मतलब जन स्वास्थ्य है, रोग नियंत्रण नही ।

धन्यवाद ।

प्रो. रामचंद्र मुटाटकर

२.१) बैगा / वैदू (जड़ी–बूटी देनेवाले) का साक्षात्कार

(गाँव मे जितने वैदु है उन सबकी जानकारी अलग से देना है)

१) गाँव का नाम : ------------- ब्लॉक :---- जिला : --------- राज्य :---

२) बैगा / वैदु का नाम : ---------------- उम्र : ----------------------

जाति/जनजाति : ----------------------

३) शिक्षण :--------- पढना/लिखना : ---------आता है /नही आता --------

४) वैदू अनुभव : ------ आपने कितने वर्ष की आयु में औषधी देना प्रारंभ किया : ------

५) क्या आपके पास उपचार के लिये जड़ी–बूटी हमेशा उपलब्ध रहती है ? हाँ/नही

६) दवाईयाँ किस तरह की होती है ? उनपर कुछ प्रक्रिया करनी होती है क्या ?

७) क्या जड़ी–बूटी / औषधी वनस्पती के लिये जंगल मे जाना पडता है ? हाँ/नही

कितनी दूर जाना पडता है ?

८) क्या जडी–बूटी आसपास पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है ?

९) आप कितने प्रकार की जडी–बूटियों की पहचान कर सकते है ? नाम बताइए ।

१०) क्या यह दवाइयाँ बनाने के लिए आपके पास जरूरत के अनुसार साधन उपलब्ध है ?

साधनोंके बारे में जानकारी दिजिये?

११) जंगल से औषधी वनस्पती मिलने के लिये क्या अडचने है ? आपने यह अडचन कैसे सुलझाई ?

१२) किस बीमारी /लक्षणों के लिये गांव के लोग आपके पास सर्वप्रथम आते है ? कौनसी बीमारियोंके लिए आप उपचार करते है ?

१३) क्या किसी विशेष बीमारी का इलाज कराने लोग आपके पास आते है ?

१४) आपने पिछले छ: महिने में कौनसी बमिारियों के उपचार किये? मरीजो की संख्या ?

१५) वनस्पती से औषधी बनाने का तरीका क्या होता है ? आपने कहाँसे सीखा ?

१६) आप मरीज के घर जाते है या वह आपके पास आते है ?

१७) क्या उपचार के लिए रोगी आपको कुछ देते है ? हाँ / नही

१८) क्या देते है ? ---------------- रू. / अनाज / अन्य

१९) आपके उदरनिर्वाह / आर्थिक उपार्जन के अन्य साधन क्या है ?

२०) क्या आपके पास गंभीर बीमारी के तुरंत इलाज की कोई औषधी है ? नाम बताइए ?

२१) क्या आप छोटे बच्चो का इलाज करते है ? यदि हाँ, तो कौनसी बीमारी के लिये? दवाई पिलाने का तरीका?

२२) महिलाओं की कौनसी बीमारी ठीक कर सकते है ?

२३) आपको दवाईयाँ तथा उपचार पध्दती का ज्ञान कैसे मिला? (विस्तृत लिखीए)

(घर की परंपरा से / प्रशिक्षण/अन्य)

२४) क्या आपके घर में दुसरा व्यक्ति, ऐसे उपचार कर सकता है ? हाँ / नही

२५) क्या आप अपना औषधी ज्ञान दूसरे व्यक्तिमों को सिखाना चाहेंगे ? हाँ / नही

२६) क्या आपको कोई भी प्रशिक्षण मिला था ? यदि है, तो विवरण दीजिये ?

२७) आप अपना ज्ञान बढाने के लिये किस तरह के प्रशिक्षण के इच्छुक है ?

२८) क्या औषधी बनाने का प्रशिक्षण आप लेना पसंद करेंगे ? किस जगह ? कितने दिन तक ?

२९) क्या गाँव के अन्य स्वास्थ्य कर्मचारियोंसे आपकी पहचान है ?

क्या आप एक दूसरेको सहायता करते है ?

३०) आप जिस मरीज का इलाज करने में असमर्थ रहते है या मरीज आपके अनुसार ठीक नही होता, तब आप उसे कहाँ भेजते है

साक्षात्कार कर्ता का नाम एवं हस्ताक्षर

२.२) दाई से साक्षात्कार

क्रमांक : --------------- तारीख : -----------------

गाँव का नाम : --------- ब्लॉक : -------- जिला : -------- राज्म : -------

१. दाई का नाम : -------------------- २. उम्र : ------ शिक्षा :------

३. जाति /जनजाति : ------- ४. विवाहित / अविवाहित / विधवा / परित्यक्ता : ------

५. अनुभव : ----------- प्रशिक्षित/अप्रशिक्षित : -----------------

६. प्रशिक्षित हो तो - सरकारी /पारंपारीक (किस आयु से दाई कार्य प्रारंभ किया)

७. आपने कितने प्रसव कराएँ है : ----- अब तक : ----- विगत एक वर्ष मे : ------

८. यदि प्रशिक्षित हो तो, प्रशिक्षण की विस्तृत जानकारी लिखीये।

कहाँसे ? ------- कब ? ------ कितने दिन ?------- कितने बार ? ------

९. क्या प्रशिक्षण के दौरान आयुर्वेद / जडी-बूटी से संबंधित कोई जानकारी दी गई। हाँ / नही

यदि हाँ, तो विस्तृत जानकारी दे ।

१०. क्या आपके के पास D.D.K. (Disposable Delivery Kit) है ? हाँ / नही

११. क्या प्रत्येक प्रसव में आप उसका उपयोग करती हैं ? हाँ / नही

१२. D.D.K. आपको किसने दिया ?

१३. क्या आपके पास Delivery Kit (सधान सामग्री की पेटी) है ? हाँ /नही

१४. क्या आप उसका उपयोग करती है ? हाँ /नही

उसमे सब चीजे है ? पेटी का निरीक्षण कीजिये एवं उसमें उपलब्ध सामग्री के नाम लिखीए ?

१५. साधन-सामग्री पेटी आपको किसने दी -------------- कब दी------------

१६. क्या आप गर्भवती महिला की देखभाल, करती है ? हाँ / नही

१७. क्या आपको गांव की सभी गर्भवती महिलाओ की जानकारी रहती है ? हाँ / नही

१८. गर्भवती महिला आपके पास गर्भावस्था के किस माह में और किस कारण आती है ।

१९. क्या आप गर्भवती महिलाओं की गर्भावस्था की जांच भी करती है ? हाँ / नही

२०. गंभीर अवस्था हो तो आप क्या करती है ?

२१. गर्भावस्था के गंभीर अवस्था के लक्षण बताइए ?

२२. क्या आपको गर्भावस्था के पारंपरिक उपचार मालूम है ? मदि हाँ, तो बताईये? (विस्तार मे लिंखे)

२३. आप प्रसव के समय किस तरह से महिलाओं की देखभाल करती है? कौनसी पुरानी प्रथाओं का उपयोगं होता है ? (पारंपरिक प्रथाओ के बारे मे जानकारी लीजिये एवं उन्ही के शब्दो मे लिखिए। प्रसव के समय का खाना-पीना, दवाईंया, प्रसव की अवस्था, निषेध आदि के बारे मे)

२४. प्रसव के बाद कितने दिनो तक आप महिलाओं की देखभाल करती है/क्या मदत करती है / कितने दिनों तक आप प्रसूत महिला के घर मे रहती है/ रात मे रहती है क्या?

२५. क्या प्रसव कराने के लिए पारिश्रमिक दिया जाता है : रू --------------- / अन्य सामग्री

२६. प्रथम स्तनपान जन्म के कितने समय के बाद प्रांरभ किया जाता है ?

२७. प्रसव के बाद माताओ को दूध आने के लिये कौनसा पारंपरिक इलाज किया जाता है ?

२८. नवजात शिशु के स्वास्थ्य की देखभाल के लिये आप क्या-क्या करती है ?

२९. नवजात शिशु को मृत्यु से बचाने के लिये आपके क्या सुझाव है ?

३०. प्रसव के समय मातृ मृत्यु न हो इस हेतु आपके क्या सुझाव है ?

३१. क्या अभी तक आपके सामने मातृ मृत्यु या बालमृत्यु हुई है? यदि हुआ है तो किस कारण से हुआ ?

३२. आपने अभी तक गर्भावस्था मे अथवा प्रसव के समय कौन से गंभीर लक्षणोंको देखा है और आपने उस समय क्या किया?

गर्भावस्था :-

प्रसवस्था :-

३३. आशा /मितानिन/ ए.एन.एम. को आप क्या मंदद करती है /उसके लिए आपको अर्थलाभ मिलता है ?

३४. दाई के अतिरिक्त आप और कौनसा कार्य करना पसंद करेंगी ।

टीप :- आवश्यक्तानुसार केस स्टडी लिखे ।

प्रसव प्रक्रिया विस्तार मे लिखे।

साक्षात्कार कर्ता का नाम एवं हस्ताक्षर

२.३) परिवार का सर्वेक्षण फॅार्म (Household Survey Form)

घर क्रमांक : -------- जिला : -------- ब्लॉक : -------- दिनांक : -------

गाँव का नाम : -------------------------- टोला /पारा : ---------------

प्रा.स्वा.केंद्र गाँव का नाम : ----------- उपकेंद्र गाव : ----------------

उत्तरदाता का नाम : -------------------- उम्र : ---------- शिक्षा : -------

जाति / जनजाति : ---------------- विवाहित / अविवाहित : ---------------

परिवार प्रमुखः पुरूष /स्त्री उम्र ---- शिक्षा ----- पति /पत्नी --- उम्र ---शिक्षा ---

मुख्म व्यवसाम : कृषि / नौकरी /व्यवसाम / मजदूरी /अन्य --------------------

परिवार का प्रकार - (१) संमुक्त परिवार (२) केंद्रीम परिवार (पती, पत्नी, अविवाहित बच्चे)

बच्चे (५ साल के अंदर)										वयस्क				बुढे व्यक्ति	
०-१ म		१-१२ म		१ से ३		३ से ५		५ से १०		१०-१८		१८-५०		५०+	
लडका	लडकी	लडका	लडकी	लडका	लडकी	लडका	लडकी	लडका	लडकी	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष

स्कुल जानेवाले बच्चो की संख्या : ------- लडका :--------- लडकी : ---------

४ थी कक्षा तक : ----- १० वी कक्षा तक : --------- १० वी के आगे : --------

घर मे उदरनिर्वाह के साधन / आर्थिक कमाई के साधन --------------------------

राशन कार्ड - है / नही राशनकार्ड का प्रकार : ए.पी.एल., बी.पी.एल./अंत्मोदम
अन्य

राशनकार्ड पर मिलने वाला पूरा अनाज खरीद सकते है क्या ? हाँ / नही

कितनी फीसदी खरीदते है ?

(पिछले वर्ष का बी.पी.एल. कार्ड का रिकार्ड देखे एवं परिवार वालो से वस्तुस्थिति की जानकारी ले

खेती : जमीन है/नही कितनी है ?

उपज निकलने वाली कितनी है ?

बंजर जमीन कितनी है ?

उपज की प्रकार और मात्रा : (थैली की संख्या) अनाज का नाम और मात्रा लिखीये :

अनाज कितने माह तक चलता है ?

घर/मकान : कच्चा/पक्का कमरों की संख्या : घर का छप्पर :

घर में बिजली : है/नही घर की दीवारे :

पानी की व्यवस्था : पीने का पानी : नहाने/कपडे धोने के लिये :

घर मे शौचालय सुविधा : है/नही यदि होतो, उपमोग करते है या नही :

खाना पकाने के लिये ईधंन : लकडी/कोयला/गैस/केरोसिन/अन्य

घर मे साधन सामग्री (उपलब्ध वस्तू पर निशान लगाये) : सायकल/स्कुटर/कार/बैलगाडी/ट्रॅक्टर/टेलीफोन/मोबाईल/टि.व्ही. - कलर, सादा/रेफ्रीजरेटर/रेडीयो/ सिलाईमशीन/पलंग/कुर्सी/टेबल/दिवार की घडी/हात की घडी/प्रेशर कुकर/पलंग/खटीया/गद्दे/अन्य

स्वास्थ्य जानकारी :

आपके घर मे साधारणात: पिछले छ: महिनो में कौनसी बीमारियाँ हुई थी? उनके लक्षण क्या थे?

बच्चो की बीमारी : ------------ बडो की बीमारी : -----------------

बूढे लोगो की बीमारी : -------------------

बीमारी के उपचार के लिये आप सर्व प्रथम किसके पास जाते है ?

गाँव मे किस प्रकार के उपचार उपलब्ध है ? : (१) आयुर्वेद (२) योग या निसर्गोपचार (३) युनानी (४) सिध्द् (५) होमिओपैथी (६) एलोपैथी (७) अन्य (SPECIFY)

निम्नलिखित बीमारी लक्षण के लिये आप किस क्रम में इलाज करते है (१, २, ३, ४, ५, ६ लिखिये)

	घ़रेलू इलाज	वैदू/बैगा	उप केंद्र SC	प्रा.आ.केंद्र PHC	प्रायवेट डाक्टर	आशा/ मितानिन	ग्रामीण अस्पताल
खाँसी							
सर्दी							
बुखार							
जुलाब/दस्त							
उल्टी							
सिरदर्द							
बदन मे दर्द							
कमर मे दर्द							
जोडो का दर्द							
कब्ज							
पेट मे दर्द							
खुजली							
चर्मरोग							
ताकत की कमी							
महिलाओं की शिकायते							
घाव होना / कटना							
हड्डी टुटना							
बेहोश होना							
पीलिमा							
मानसिक बीमारी							

बीमारी के लक्षण और परिवार में किये जानेवाले घरेलू इलाज

बीमारी के लक्षण	घरेलू इलाज
खाँसी	
सर्दी	
बुखार	
जुलाब	

बीमारी के लक्षण	घरेलू इलाज
उल्टी	
सिरदर्द	
बदन मे दर्द	
कमर मे दर्द	
जोडो का दर्द	
कब्ज	
पेट मे जंत/कीडे	
खुजली	
चर्म रोग	
ताकत की कमी	
महिलाओं की शिकायते	
घाव होना / कटना	
हड्डी टूटना	
बेहोश होना	
पीलिया	
मानसिक बीमारी	

आपके गाँव मे बीमारी का इलाज करनेवाले कौन-कौन व्यक्ति रहते है ? (निशान लगाइए) : बैगा/ ए.एन.एम./वैदु/दाई/आशा/मितानिन/भोपा/बाबा/अन्य

नर्स उपचार में क्या देती है ?

बैगा/वैदु उपचार किस तरहसे करते है ?

मंत्र-तंत्र करने वाले/भोपा/बाबा उपचार किस तरहसे करते है?

आपको घरेलू इलाज की जानकारी कहाँसे/किससे मिली ? घरेलू इलाज के लिये साधारणतः मिलने वाली औषधी गुण वाले वनस्पती आप पहचान सकते है क्या?

आपको मालूम औषधीय गुण वाले वनस्पती के नाम बताईये और वह किस काम मे आती है ?

यह वनस्पती कहां से मिलती है ? (आंगन, गाँव, जंगल)

घर मे उपलब्ध खाना बनानेवाली सामग्री / मसालो में विशेष औषधी गुणवाली वस्तुँए कौनसी होती है ? उनका औषधीय उपयोग कैसे किया जाता है ?

आप के घर मे स्वास्थ्य संबंधी पारंपरिक प्रथाओंका उपमोग करते है क्या? ऐसी प्रथाओ के बारे मे कृपया बताये। जैसे खानपान, तेलमालिश, विविध वस्तुयें

आपके घर मे आखरी बार प्रसव कब हुआ था ? किस जगह ? घर में/अस्पताल में/रिश्तेदारों के घर/पडोसमें किसने प्रसव करवाया ?

प्रसव सरल होने के लिये क्या किमा जाता है ?

घर में दाई/आशा/मितानिन प्रसव में कैसे मदद करती हैं?

दाई कब उपचार करती है ? गर्भावस्था/प्रसव/प्रसव के बाद/शिशु की देखभाल

दाई बच्चो की कितने दिन तक देखभाल करती है / क्या-क्या करती है

आप दाई को स्वयं बुलाते है क्या / कितने दिन तक ?

क्या आपके गाँव मे बीमारी के उपचार मिलने में कठिनाई होती है ? हाँ / नही

यदि हाँ, तो कठिनाईयाँ बताईये ?

प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी

महिलाओ का स्वास्थ्य	घरेलु इलाज	विशेष खानपान /परहेज	कारण
महावारी संबंधी तकलीफ के लिये			
गर्भावस्था के समय			
सुरक्षित सरल प्रसव के लिये			
प्रसव के बाद ४० दिन तक अच्छे स्वास्थ्म के लिये			
शिशुवती माता के स्वास्थ्य एवं दूध बढाने के लिये ६ महिने तक			

बच्चों की देखभाल के बारे में प्रचलित प्रथामें

विषम	प्रथाएं
१. जन्म के तुरंत बाद बच्चोंको नहलाना, दूध पिलाना, नाल की देखभाल, मालिश	
२. स्तनपान संबंधित	
३. ठोस आहार की शुरुवात, ठोस आहार का प्रकार, कितने बार	
४. बच्चों को पानी पिलाना	
५. बच्चों की शारीरिक साफ सफाई, मालीश करना	
६. बीमारी के समय की देखभाल	
७. बीमारी से संरक्षण	
८. बूढे व्यक्ति की समस्या	

साक्षात्कार कर्ता का नाम एवं हस्ताक्षर

२.४) गांव की जानकारी

१. गाँव का नाम : ------------------------------- उपकेंद्र गांव : है/ नही

२. प्राथमिक स्वास्थ केंद्र का नाम : -----------------------------------

३. आरोग्य सेवा केंद्रसे दुरी : ---------------------------------------

४. उपकेंद्र दुरी : ----------------- ५. प्राथमिक स्वास्थ केंद्र दुरी : ---------

६. ग्रामीण रुग्णालय दुरी : ----------- ७. जिला अस्पताल दुरी : ----------

८. जनसंख्या : --------------------------

९. ग्रामपंचायत के अनुसार स्त्री पुरुष

१०. जणगणना के अनुसार स्त्री पुरुष

११. आँगणबाडी के अनुसार स्त्री पुरुष

१२. गांव मे घरों की संख्या : ---------- १३. गांव मे परीवारो की संख्या (चुल्हे) : ----

१४. विशिष्ट उम्र के अनुसार जनसंख्या : ----------------

० ते १० साल के कुल बच्चे	० ते १ म.		१ से ६ म.		६ म. से १ साल		१ साल से २ साल		२ साल से ३ साल		३ साल से ५ साल		५ साल से १० साल	
	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष

किशोरवयीन लडकीयाँ १० से १८ साल	स्त्री	स्त्री	स्त्री
१८ से ४५ साल की महिलाएँ			
६० से उपर - प्रौढ व्यक्ति			

८) गांव के लोगो के मुख्य व्यवसाय :

९) गांव को जोडने वाला रस्ता : कच्चा/पक्का

१०) गाव मे आने के लिये सार्वजनिक वाहन व्यवस्था :

११) बिजली उपलब्धी : १) कितने घरो मे बिजली है ? २) कितन घरो मे मीटर लगे है ?

१२) पानी की उपलब्धी : (कहाँसे और किस प्रमाणसे)

नहाने धोने के लिये : पीने का पानी :

गाव मे कितने कुए है ? कितने कुए का पानी प्रयोग करते है ?

१३) गांव मे ग्राम पंचायत ऑफिस हाँ/नही कहां है कितनी दूर

कितने गावोंकी ग्रामपंचायत है ?

ग्रामपंचायत इमारत है : हाँ/नही

सरपंचः महिला/पुरुष उम्रः शिक्षाः

१४) गांव मे दुकाने है ? हाँ/नही

राशन दुकान है ? हाँ/नही बी.पी.एल. कार्ड धारक कितने?

दुसरी दुकाने ? हाँ/नही

किन चीजोंकी ? चाय/नाश्ता/अनाज/ औषधी/अन्य

१५) गांव मे आंगणबाडी है ? हाँ/नही

१६) गांव मे शिक्षा व्यवस्था (जिला परिषद , प्रायमरी स्कुल/दुसरे प्रायव्हेट स्कूल)

स्कूल में मध्यान्ह भोजन की व्यवस्था है ? हाँ/नही

१७) गांव मे कितने शौचालय है ? लोग उसका प्रयोग करते हैं ?

१८) गांव की सफाई : (निरीक्षण) :

रास्ता मकान की हालत / रंगरंगोटी,नालीया कैसी है : बदबू, गंदी, साफ /खुली/बंद

१९) गांव में स्वास्थ सेवाओंकी उपलब्धी :

२०) सरकारी सेवाए : ए. एन. एम. / एम. पी. डब्लु आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी : हाँ/नही

प्रायव्हेट डॉक्टर : है/नही यदि है तो कितने? नवासी /अनिवासी

२१) गांव मे स्थानिक वैद्य/हकीम (जडी बुटी देनेवाले)है ? हाँ / नही कितने है

२२) गांव मे दाई/टी. बी. ए.है ? हाँ / नही कितनी हैं

२३) भोपा/बाबा/तांत्रीक/मांत्रीक/अन्य है ? हाँ / नही कितने

२४) आंगणबाडी सेविका है ? हाँ / नही कितनी हैं

२५) उपकेंद्र गाव मे सरकारी सेवाओं कि उपलब्धी :

२६) ए. एन. एम. गाव मे रहती है क्या ? हाँ / नही

अपने परिवार के साथ रहती है क्या? हाँ / नही

उन्हे सरकारी घर है क्या ? हाँ / नाही

कितने सालो से रहती है ? उपकेंद्र व निवास एक जगह / अलग

२७) ए. एन. एम. से क्या सेवाएँ मिलती है ?

२८) ए. एन. एम. डिलीव्हरी करती है क्या ? हाँ / नही

गाव मे एक महिने मे कितनी डिलीव्हरी होती है ?

डिलीवरी के लिये कहाँ जाते हैं?

२९) गांव मे कार्यरत स्वयंसेवी संस्थाओं के नाम और कार्यकाल तथा कार्य :

३०) गांव मे कार्यरत स्थानिक मंडलो के नाम और कार्यकाल तथा कार्य :

महिला मंडल हैं? हाँ/नही कार्य

बचत गट/समूह हैं? हाँ/नही कितने है

युवक गट/समूह है ? हाँ/नही कितने है

गांवकी फोटो, स्वास्थ केंद्रकी फोटो

गाँवमें कार्यरत स्वास्थ्यसेवायें देनेवाले व्यक्तियोंका ग्रुप फोटो

२.५) ए. एन. एम. मुलाकात

मुलाकात की तारीख :   /   /

१) ए. एन. एम. का नाम : ------------------ गांव का नाम : -------------

जाती/जनजाती : ----------------------

२) उम्र : -----------   ३) विवाहित/अविवाहित   ४) शिक्षा : -----

५) नौकरी के वर्ष : ---------   ६) गांव मे कितने वर्ष : -----------

७) परिवार की जानकारी : बच्चे कि संख्या : ------ उम्र:----- पति का व्यवसाय : ----

८) रहने के लिये सरकारी घर है ।   हाँ/नही

९) गांव मे रहती है :   हाँ/नही   किराय से / अन्य

१०) उपकेंद्र जगह :   किराये से/सरकारी

११) आपको दिनभर में/सप्ताह में कौनसे काम करने पडते है ?

१२) आपको कौनसे गावो मे जाना पडता है ? नाम लिखीये कौनसे गाव मे कब जाते है ?

टाईम टेबल है क्या ?

१३) आप आपके गावो मे कैसे जाती है ? हर गाव मे हप्ते मे कितनी बार जाती है ? आरोग्य सत्र की कौनसी तारीख है ?

१४) आप गाँवो में कौनसे बिमारीयो का उपचार करते है ?

१५) आप रोजाना कितने मरीजो को दवाई देती है ? कौनसी बिमारी के लिये दवा देते है ?

बच्चे   महीलाएँ   पुरुष   वृध्द

१६) दवाईया कहाँ से मिलती है ? कैसे मिलती है ? प्रा. स्वा. केंद्र से कौनसी दवाएँ मिलती है?

औषधियोंकी सप्लाय जरुरत के अनुसार होता है क्या ? कीस तरह?

१७) कौनसी दवाओं की कमी महसुस होती है ?

१८) एम.पी.डब्लू. के पास भी दवाई होती है क्या ?   हाँ/नही

१९) गाँव के लोक साधारण बीमारी के लिये पहले कहा जाते है ?

१) आपके पास २) वैदू के पास ३) घर मे इलाज ४) तांत्रीक ५) घरेलु इलाज

२०) आपको गॉव के लोगों के स्वास्थ्य और उपचार के बारे मे कुछ समस्याँए है क्या? कौनसी समस्या है?

२१) लोग घरेलु इलाज कौनसे बिमारी के लिये करते है ?

२२) लोग बैगा के पास (जडी-बूटी) कौनसे बिमारी के लिये जाते है ?

२३) कौनसे उपचार हेतू आपके पास प्रथम आते है?

२४) आपको अपने क्षेत्र के घरेलु इलाज/पुरानी प्रथाएँ आदि के बारे मे क्या जानकारी है? (विस्तृत मे लिखीये)

२५) आप स्वयं घरमे कौनसी बीमारीयोंके लिये घरेलु उपचार करते है ? क्या करते है?

२६) आप डिलीव्हरी करती है क्या ? साल / महिने मे कितनी डिलीव्हरी की ?

२७) गर्भवती महिलाओके खान-पान /स्वास्थ्य के लिये गाँव की प्रथाएँ क्या है? (ग्रुपचर्चा भी करे)

२८) सरल डिलीव्हरी के लिये घरो में क्या उपाय किये जाते है?

२९) डिलीव्हरी के बाद की प्रथाएँ क्या है? (खान-पान, आराम, विशेष औषधि)

३०) नवजात बच्चे बडे करने मे क्या प्रथाएँ है ? (दूध देना, तेल मॉलिश, कपडे, अन्य)

३१) गाँव में २४ घंटे उपलब्ध रहने वाले स्वास्थ्य कर्मी कौनसे है?

३२) आपको आयुर्वेद उपचार पध्दतीयो के बारे मे क्या मालुम है? आयुष में कौनसी उपचार पध्दतीयोंका समावेश होता है?

३३) राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ अभियान में आयुष का स्थान क्या हो सकता है? अंग्रेजी एवं आयुष दवाईया एक जगह रखनेसे लोगो के उपचार मे सुधार आएगा या अलग जगह रखना ठीक है?

३४) लोगो को कौनसी दवाईया अच्छी लगती है ? वह आयुष दवाईयो की मांग करते है क्या?

३५) आपके विचार मे कौनसी बीमारीयो के लिये आयुष दवाओ का उपयोग ज्यादा अच्छा रहेगा?

३६) आपका प्रशिक्षण अनुभव : विषय / कालावधी / साल

आपको आयुष पध्दतियो के उपयोग के बारे मे प्रशिक्षण (Training) की आवश्यकता है क्या?

३७) दवाईयो के बॉक्स में जो की भारत सरकार से मिलती है, कौनसी दवाईया होती है ? कितने बार बॉक्स आते है ? उसमे और क्या क्या होता है? आयुर्वेद, होमियोपैथी, युनानी की दवाएँ होती है क्या? कौनसी? उन दवाईयों के अगले पन्ने पर दिये गये टेबलों में नाम लिखीये :

आपके पास कौन कौनसी दवाईयाँ होती है? क्या आप हमे दवाईया बता सकते है?

क्र.	दवाई का नाम	उपयोग	कहाँ से मिलती हैं?

आपके पास आयुष पध्दतीयो की दवाएं होती है क्या? यदि हाँ, तो उनके नाम लिखीय?

क्र.	आयुष दवाई का नाम	उपयोग	कहाँ से मिलती हैं?

आपके अनुभव मे लोग किस स्थानिय पारंपरिक स्वास्थ्य प्रथाओं का घरेलु स्तरपर उपयोग करते है?

क्र.	स्वास्थ्य अच्छा करने के लिये	बिमारी को रोकने के लिये	बिमारी के इलाज के लिये	आपका मत

२.६) मितानिन/आशा – मुलाकात

१. गाँव का नाम : मुलाकात कि तारीख :

२. आशा/मितानिन का नाम: उम्र : समाज : जाति/जनजाति

३. विवाहित / अविवाहित शिक्षा :

४. आशा की नियुक्ती की तारीख : प्रा. स्वा. केंद्र का नाम (जहा रिपोर्ट करना पडता है) :

५. आशा प्रशिक्षण : विषय : कब? कितने कालावधी का? कितनी बार?

६. आशा के साधारणत: काम क्या क्या होते है?

७. आपके पास साधन सामग्री क्या क्या होती है?

१) दवाई कीट २) मलेरिया कीट ३) हिमोग्लोबीन कीट ४) अन्य

८. दवाई कीट मे कौनसी दवाईयाँ होती है? नाम लिखिये (अंग्रेजी दवाईया,आयुर्वेद, होमिओपैथी, युनानी या अन्य दवाईया) आपके पास कौनसी लक्षणो के लिये दवाई लेने लोग आते है? दवाइयाँ खत्म होने पर कहाॅसे मिलती हैं? आपकी इस बारे में क्या अडचने है?

९. लोग बिमारी होने पर सबसे पहले कौनसा इलाज करते है और ठीक होते है? (विस्तृत लिखिये)

१०. आप आपके परिवार मे साधारण बिमारीयो के लिये क्या क्या घरेलु इलाज करते है ?

११. आपके गांव के लोग उपचार के लिये पहले कहाँ जाते है?
१) घरेलू इलाज २) वैदू (जडी-बूटी) ३) भोपा/तांत्रिक/बाबा ४)अन्य

१२. पुरानी अच्छी स्वास्थ प्रथाएँ चालु रहने के लिये तथा औषधी वनस्पती का उपयोग करणे के बारे मे आपके क्या विचार है?

१३. आपके गाँव में कोई स्वयंसेवी संस्था इस विषय मे काम कर रही है क्या? किस प्रकार से काम करती है?

१४. आपको औषधी वनस्पती के बारे मे क्या जानकारी है? आप घरेलू इलाज मे कौनसी वनस्पती इस्तेमाल करती है ? आपको मालूम हो ऐसे दो-तीन वनस्पर्तीयोके नाम और उनके उपयोग बताईये.

१५. गाव के लिये आयुर्वेद एवंम परंपरागत दवाईयोंका उपयोग कैसे हो सकता है?

१६. आपके अनुभव मे गाव मे प्रचलित हानिकारक स्वास्थ्य प्रथाएँ कौनसी है?

१) बिमारी के क्षेत्र मे :

२) गर्भवती अवस्थामे :

३) डिलीव्हरी के समय :

४) डिलीव्हरी के बाद :

५) अन्य :

१७. स्वास्थ्य के लिये अच्छी प्रथाएँ कौनसी है जिनका प्रयोग सबको करना चाहीए

१) बिमारी के क्षेत्र मे :

२) गर्भवती अवस्थामे :

३) डिलीव्हरी के समय :

४) डिलीव्हरी के बाद :

५) अन्य :

१८. आप ए. एन. एम. / दाई को क्या मदत करते है?

१९. आपके सेवाओंके लिए क्या आमदनी / पैसे मिलते है?

२०. उसमे क्या क्या अडचने आती है?

२१. आशा का काम करनेसे गाँव में क्या बदलाव आ रहा हैं?

२२. आपको आशा का काम करना अच्छा लगता है क्या ओर क्यों?

२.७) उपकेंद्र की जानकारी

१) उपकेंद्र गाँव का नाम :

२) ए. एन. एम. का नाम :

३) एम. पी. डब्ल्यू का नाम :

४) समाविष्ट गावो के नाम और लोकसंख्या :

५) उपकेंद्र की बिल्डींग : हाँ / नही गाव के मध्य मे / गाव से दूर :
सरकारी / कि राये से / ग्रामपंचायत से मिली कमरो की संख्या :

६) बिल्डींग की अवस्था - खिडकी / दरवाजे / आदि (की अवस्था)

७) पानी उपलब्धी : हाँ/नही बिजली उपलब्धी : हाँ/नही

८) टेलीफोन सुविधा : हाँ / नही

९) स्वास्थ कर्मचारीयोकी उपलब्धी

१०) ए. एन. एम. की रहने की जगह : उपकेंद्र के साथ / उपकेंद्र से दूर / गाव के नही रहती

११) ए. एन. एम. के रहने का गाँव :

१२) एम. पी. डब्लू के रहने का गाँव :

१३) काम पर आने का समय : उपकेंद्र खुला रहने का समय :

१४) उपकेंद्र मे उपलब्ध दवाईयो के नाम और संख्या लिखीये :

१५) १) दवाई उपलब्धी : पर्याप्त/अपर्याप्त दवाईका स्टॉक मिलने के महिने लिखीये :

१६) अपर्याप्त मिलने वाले दवाईयो के नाम :

१७) गाव मे सर्व सामान्यत: ज्यादा दिखनेवाली ५ बिमारीयो के नाम लिखिये :

१८) गांव मे मासिक आरोग्य सत्र कौन से दिन होता है? और किस जगह सेवाए दी जाती है?

१९) उपकेंद्र मे डिलीव्हरी करने की सुविधा है क्या : हाँ / नही अलग कमरा हाँ/नही
१) पानी की उपलब्धी - हाँ/नही २) हाथ धोने की सुविधा -वॉशबेसीन/नल : हाँ/नही
३) साबुन उपलब्धी - टॉवेल उपलब्धी : हाँ/नही

२०) उपकेंद्र मे साधन सामग्री की उपलब्धी (निशान किजीये)

२१) टेबल/कुर्सी/पलंग/तकीया/अलमारी/जाँच का टेबल/बैठने को चटाई/पंखा

२२) वजन लेने का मशीन/ब्लड प्रेशर का मशीन/स्टेथोस्कोप/दवाईया/सिरींज/इ.

२३) उपकेंद्र के पिछले दो महीनो का रिपोर्ट लिखकर साथ में लाईये.

२४) उपकेंद्र के सेवाओ मे आयुष पध्दतियों का समावेश : हाँ / नही

२५) यदी है तो कौनसी आयुष सेवाये मिलती है ?

उपकेंद्र के लाभार्थी (उम्र अनुसार)

बच्चे - ० से १८		बडे - १८ से ६०		बुढे - ६० से उपर	
बालिका	बालक	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष

२६) उपकेंद्र मे किस प्रकारकी और कौनसी स्वास्थ सेवाएँ मिलती है ?

अ. क्र.	सेवा का प्रकार	सेवाएँ
१.	स्वास्थ वृध्दी के लिये	
२.	बिमारी प्रतिबंध के लिये	
३.	बिमारी के इलाज के लिये	

२७) उपकेंद्र की साफ सफाई के बारे मे निरीक्षण करके जानकारी लिखिये

२८) आशा और उपकेंद्र स्टाफ का कैसा संबंध है?

२९) आशा उपकेंद्र का किस तरह से उपयोग करती है?

३०) आंगनबाडी और उपकेंद्र कीस प्रकार एक दुसरे को स्वास्थ संबंधी कामो मे मदत करते है?

३१) दाई और ए. एन. एम. का संबंध कैसा है?

३२) उपकेंद्र ठीक से चलाने के लिये ग्रामपंचायत क्या मदत करती है?

३३) गाव के लोगो की किस तरह से मदत होती है?

३४) ए. एन. एम. आयुष की सेवाए दे सकती है क्या?

३५) उपकेंद्र की कठिनाईयाँ / समस्याए?

२.८) आयुर्वेदिक / होमियोपैथी / युनानी दवाखाना जानकारी

डॉक्टर से साक्षात्कार (मार्गदर्शिका)

१) गाँव का नाम : --------------- ब्लॉक : -------- जिला : ---------

२) डॉक्टर का नाम : -------------- उम्र : --------- स्त्री / पुरुष :

३) दवाखाना कब शुरु हुआ?

४) डॉक्टर की डीग्री : बी.ए.एम.एस./बी.एच.एम.एस./अन्य कहासे प्राप्त की?

५) कौनसे साल मे प्राप्त की

६) डॉक्टर व्यवसाय के वर्ष प्रायव्हेट प्रॅक्टीस : हाँ/नही

७) सरकारी नौकरी के वर्ष

८) अब तक आपने कितने गावो मे काम किया? गावो के नाम लिखीये

९) आप इस दवाखाने मे कौनसी उपचार पध्दती का अवलंब करते है? ऍलोपैथी/होमियोपैथी/आयुर्वेद/युनानी/अन्य

दवाखाने के अन्य कर्मचारी (जरुरत हो तो अलग कागजपर लिखीये)

स्वास्थ्य कर्मचारी का नाम	स्त्री / पुरुष	हुद्दा/पद	उम्र	शैक्षणिक पात्रता	नोकरीके वर्ष	वर्तमान रहने का स्थान

१०) दवाखाने मे उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाएँ (निशान लगाईये)

११) बाह्य रुग्ण विभाग / भरती के लिये वार्ड / लेबॉरेटरी / ॲम्बुलन्स सुविधा / अन्य

१२) दवाखाना खुला रहने का समय : सुबह शाम २४ घंटे

१३) दवाखाने के कंपाऊंड मे रहने की सुविधा हाँ / नही कितने कमरे है?

१४) कितने कर्मचारियों के लिए सुविधा है? कितने कर्मचारी रहना चाहते है?

१५) दवाखाने की बिल्डिंग - सरकारी / किराये से

१६) कमरो की संख्या : बिल्डींग की अवस्था :

१७) कितने मरीज भरती कर सकते है?

१८) पानी की उपलब्धी पर्याप्त/अपर्याप्त

१९) बिजली की उपलब्धी हाँ/नही

२०) दवाखाने का फर्निचर पर्याप्त/अपर्याप्त

२१) दवाखाने के लिए और कौनसे साधन सुविधाओं की आवश्यकता है ?

२२) दवाखाना गाँव से कितनी दूरी पर है?

२३) दवाखाने को जोडने वाला रस्ता : कच्चा / पक्का

२४) दवाखाने मे आने के लिए वाहन व्यवस्था :

२५) दवाखाना कौनसे सरकारी स्वास्थ्य केंद्र सें संलग्न है?

२६) दवाखाने का मासिक रिपोर्ट कौन बनाता है?

२७) यह रिपोर्ट जिला आरोग्य अधिकारी के पास अलग से जाती है अथवा संलग्न स्वास्थ्य केंद्र के रिपोर्ट मे मिलाया जाता है? (विस्तृत जानकारी दे)

२८) दवाखाने के कामकाज की जानकारी

२९) रोज औसतन कितने मरीज आते है? महिने मे कितने मरीज आते है?

३०) इसवर्ष (एप्रील २००८ से) अभी तक कितने मरीजो का इलाज हुआ? लक्षणो के अनुसार बताऐ? (यह जानकारी कपाऊंडर से प्राप्त होगी)

३१) साधारणत: कौनसे बीमारी के लिये मरीज आते है?

३२) उन्हे इस दवाखानेमे आयुर्वेद दवाईयोंकी उलपब्धी के बारेमे मालूम है क्या? हाँ / नही

३३) आप कौनसी प्रकार की दवाइयों का उपयोग पहले करते है? (अंग्रेजी या आयुर्वेद/होमियोपैथी/अन्य)

३४) आयुर्वेद औषधी पाने के लिए लोग मांग करते है ? हाँ / नही

३५) कौनसे बिमारीके औषधी के लिए लोग मांग करते है?

३६) दवाखाने मे उपलब्ध अंग्रेजी और आयुर्वेद दवाईयो के नाम और विवरण लिखिये (नाम, कंपनी का नाम आदि)

क्र.	औषधी का नाम	औषध कंपनी	मिलनेवाला स्टॉक	खराब होने की तारीख

३७) आप आयुर्वेद दवाईयाँ कौनसे बीमारीयो के लिए देते है ?

३८) कौनसी बिमारियो मे आयुर्वेद औषधी अच्छी होती है ?

३९) यह औषधी आपको उपलब्ध है क्या? हाँ/नाही

४०) आप देते है क्या? हॉ/नही आयुर्वेद दवाईयोकी उपलब्धी : पर्याप्त/अपर्याप्त

४१) कौनसी बीमारियो के लिए एलोपैथी दवाई अच्छी होती है और आप देते है?

४२) आपको मिलने वाली आयुर्वेद एवं अन्य दवाईयों की उपलब्धी कहांसे और किस प्रकार से होती है?

४३) उपलब्धी के बारे मे कुछ अडचने हो तो बताएँ ?

४४) अस्वस्थ मरीजो की देखभाल आप कैसे करते है ? दवाइया उपलब्ध है क्या?

४५) स्थानीय खरीदी (Local Purchase) के लिए पैसे उपलब्ध रहते है क्या?

४६) दवाखाने के कंपाऊंड मे औषधी वनस्पती की उपलब्धी है ? (यदि है तो देखिए और विवरण लिखीए)

इस तरह का भविष्य मे नियोजन है क्या?

४७) प्रा. स्वास्थ्य केंद्र, उपकेंद्र से आपका संपर्क कैसे और कब होता है?

४८) गाँव के अन्य स्वास्थ्यकर्मी जैसे आशा/ए.एन.एम./वैदू /बैगा/दाई आदि से आप संपर्क रखते है ? आप उन्हे पहचानते है ?

४९) यदि पहचानते है, तो उनका सहयोग किस प्रकार का होता है ?

५०) दवाखानेका विगत २ महिने का मासिक रिपोर्ट देखकर जानकारी लिखीए ?

५१) रिपोर्ट की फोटोकॉपी मिल सकती है तो लाईये ? (यदि रिपोर्ट ना हो तो रजीस्टर से अपने कागज पर लिखीए)

५२) रिपोर्ट में मरिजोकों दिये गये आयुर्वेद उपचार के बारे मे जानकारी लिखते है ?

५३) आपकी मासिक बैठक कहां होती है? आपके जिला अधिकारी का क्या पद है?

५४) उनके साथ आपकी बैठक कब होती है? कहाँ होती है?

५५) आयुष को बढावा देने के लिए क्या करना चाहिए ? डॉक्टर और अन्य स्टाफ के क्या सुझाव है?

५६) आप शासन को क्या सिफारिश करेंगे?

५७) क्या मरीजोकी देखभाल के लिए वॉर्ड की जरुरत है?

५८) घरेलू उपचार का आयुर्वेद से क्या संबंध है?

५९) आप घरेलू उपचार एवं खाने-पीने के बारेमे, पथ्य-अपथ्य के बारेमे, मरीजोको क्या सलाह देते है? उदाहरण दिजीए

६०) गर्भवती माता एवं शिशु-पालन के बारेमे आप घरेलू उपचार एवं कौनसी औषधियां बताते है?

शब्दकोष
(Glossary)

- आयुष (AYUSH) : आयुर्वेद, योगा एवं नेचुरोपैथी, युनानी, सिध्दा एवं हौम्योपैथी
- एस.एच.आर.सी. (S.H.R.C.) : राज्य स्वास्थ संसाधन केंद्र (State Health Resource Centre)
- ए.एन.ए. (ANM) : ऑक्जीलरी नर्स मिडवाइफ (Auxiliary Nurse Midwife)
- मितानिन (Mitanin) : महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ग्राम स्तरीय)
- एन.आर.एच.एम. (NRHM) : राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (National Rural Health Mission)
- दाई (Dai) : गाँव में पारंपरिक रुप से प्रसव का कार्य कराने वाली महिला
- बैगा (baiga) : गाँव का पारंपरिक चिकित्सक
- सी.एच.सी. (CHC) : सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (Community Health Centre)
- पी.एच.सी. (PHC) : प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (Primary Health Centre)
- एस.एच.सी. (SHC) : उप स्वास्थ्य केंद्र (Sub Centre)
- ए.एच.सी. (AHC) : आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र (Ayurvedic Health Centre)
- बी.आर.पी. (B.R.P.) : ब्लॉक रिसोर्स पर्सन (Block Resource Person)
- डी.आर.पी. (D.R.P.) : डिस्ट्रीक रिसोर्स पर्सन (District Resource Person)

परिशिष्ट - ४

रसोईघर के मसाले स्वास्थ्यवर्धक एवं औषधीय उपयोग

भारतीय चिकित्सा पध्दति प्रमाणित

भारत सरकार पुरस्कृत

सेंटर : आयुष इन पब्लिक हेल्थ

द महाराष्ट्र असोसिएशन ऑफ ॲन्थ्रॉपॉलॉजिकल सायन्सेस
(महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद)

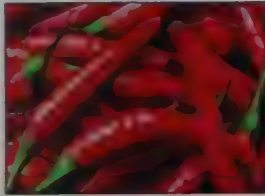
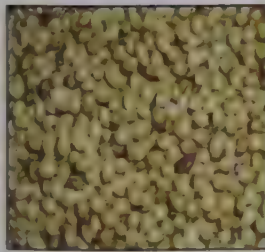
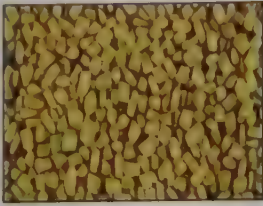
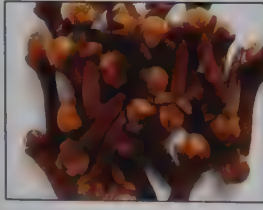
२०१, आकांक्षा रेसिडेन्सी, औंध गाव, पुणे - ४११ ००७.

२०१४

प्रस्तावना

जीव सृष्टि, मानव एवं अन्य प्राणी, वनस्पति इत्यादि को जीवित रहने के लिए, अपना-अपना विहित कार्य करने के लिए, तथा प्रजनन के लिए, ऊर्जा की जरुरत होती हैं। ऊर्जा, खाद्य से मिलती है। मानव प्राणी को ऊर्जा, अन्न व्दारा प्राप्त होती हैं। इसी ऊर्जा के व्दारा मानव प्राणी की शारीरिक वृध्दि होती है व शक्ति मिलती है।

भारतीय चिकित्सा पध्दतियों में भूख लगने व भोजन के पाचन को विशेष महत्व दिया गया हैं। इनके अभाव से रोग होने की संभावना बढ जाती हैं। भोजन में रुची व स्वाद बढाने के लिए, तथा भोजन के पाचन के लिए, विभिन्न प्रकार के मसालों का प्रयोग प्रतिदिन भोजन बनाने में किया जाता है।

हर रसोई घर में धनिया, मिर्च, हल्दी, राई, जिरा, सरसो, हींग आदि मसाले रखे जाते हैं, जिनका उपयोग प्रतिदिन भोजन बनाने मे किया जाता हैं। शादी-ब्याह जैसे विशेष अवसरों में पुलाव, छोले, राजमा, बिरयानी, रसदार सब्जियों, मटन आदि को बनाने में दालचिनी, तेजपत्ता, लौंग, इलाइची इत्यादि मसालों का भी उपयोग किया जाता हैं। इन सभी मसालों के अपने-अपने औषधीय गुण हैं, और इनका उपयोग घरेलु उपचार के रुप मे अक्सर किया जाता हैं।

इन सभी मसालों के औषधीय गुणों का वर्णन आयुर्वेद, युनानी, सिध्द आदि के प्रमाणित ग्रंथों में भी मिलता हैं।

हिमाचल प्रदेश के स्वास्थ्य उपकेंद्र की नर्स ने कहा, मेरा रसोईघर मेरा दवाखाना हैं। यदि रसोई के मसालों से उपचार या स्वास्थ्य लाभ नही हुआ, तो मैं सरकारी दवाओं का उपयोग करती हूँ।

लोग पारंपरिक रुप से रसोई घर मे जिन मसालों का उपयोग भोजन बनाने व घरेलु उपचार में करते आ रहे है, वह हमें सांस्कृतिक विरासत के रुप में प्राप्त हुआ है। इनके औषधीय गुणों व उपयोग के तरीकों की जानकारी सभी को हो, इस दृष्टी को ध्यान में रखते हुए, इस पत्रक का निर्माण किया गया हैं। लोग इस पत्रक का उपयोग करें।

रसोई घर के मसाले : स्वास्थ्यवर्धक एवं औषधीय उपयोग

घरेलु मसाले	गुण एवं घरेलु उपयोग	प्रयोग की विधि
सरसो/राई	भूख व पाचन शक्ति बढाता है तथा साथ ही भोजन को स्वादिष्ट बनाता हैं।	तडके में इस्तेमाल करने से खाना स्वादिष्ट बनता है।
	अजीर्ण	आधा चम्मच सरसों का चूर्ण पानी में डालकर पीये।
	पेट दर्द	सरसो को पीसकर उसका लेप पेट पर लगाएँ।
	खुजली-फोडे	सरसो का तेल लगाते हैं।
जीरा	भूख बढाना, पाचक	जीरे और हींग को पीसकर खाएँ।
	पेट दर्द	छाछ में जीरा पाउडर मिलाकर पीएँ।
	सर्दी, खाँसी	काले जीरे को जलाकर उसका धुआं सुंघाएँ।
	पुराना बुखार, शरीर के ताप को कम करता है।	जीरा चूर्ण व गुड समभाग लेकर गोली बनाकर खाएँ।
	प्रसव के बाद का बुखार और बच्चेदानी की सूजन को कम करता हैं। माँ का दूध बढाता हैं।	जीरा चूर्ण व गुड समभाग लेकर गोली बनाकर खाएँ।
	पेशाब में रुकावट	जीरा पावडर में खडीशक्कर का चूर्ण मिलाकर पानी में पीएँ।
हींग	पाचन शक्ति बढाता है।	घी में हींग को भूनकर गुनगुने पानी में मिलाकर पीएँ।
	पेट दर्द, आम्लपित्त, अजीर्ण	हींग को छाछ के साथ पीसकर उसका लेप पेट पर लगाए।
	दाँत दर्द	हींग को नींबू के रस में मिलाकर रुई के फाहे से दर्द वाली जगह पर लगाएँ।
	पेट में कृमि (कीडे)	हींग पाउडर को पानी या दूध में मिलाकर पिलाएँ। हींग अजवायन और गुड की गोली बनाकर खाएँ।

घरेलु मसाले	गुण एवं घरेलु उपयोग	प्रयोग की विधि
हल्दी	सर्दी, गले मे खराश एवं दर्द होने पर उपयुक्त	गर्म दूध में हल्दी पावडर मिलाकर पीएं।
	दर्द निवारक और सिरदर्द में उपयुक्त	खडी हल्दी को पीसकर माथे पर लेप लगाएँ।
	सौन्दर्य वर्धक, त्वचा में निखार आता है।	खडी हल्दी को पीसकर चेहरे पर लेप लगाएँ।
	पीलिया	छाछ में हल्दी मिलाकर पीएँ।
	चोट लगने एवं घाव से खून बहने पर उपयुक्त	घाव पर साफ हल्दी का लेप लगाएँ। गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीएँ।
	दाँत की मजबूती के लिए	हल्दी, नमक, सरसो के तेल को मिलाकर दंतमंजन बनाए एवं मंजर करें।खडी हल्दी को भूनकर उसका चूर्ण बनाकर मंजन करे।
मिर्ची	भूख बढाने के लिए उपयोगी	खाना बनाते समय तडके मे डाले।
	कमर व जोडों के दर्द में	मिर्च पाउडर का पानी मे लेप बनाकर लगाएँ।
	आमवात	१-२ ग्राम मिर्ची पाउडर को शहद के साथ मिलाकर चटाएँ।
सेंधा नमक	दाँतो की मजबूती के लिए एवं मुहँ की बदबू दूर करने के लिए	खडा नमक का बारीक चूर्ण बनाकर सरसो तेल मिलाकर मंजन करे व मसूडों पर हल्की मालिश करें।
	कब्ज	गर्म पानी में नींबू का रस व नमक मिलाकर पीएँ।
	संधीवात	संधीवात के दर्द में गर्म पानी मे नमक को मिलाकर कपडे से सेंकाई करें।
	पैर दर्द व अच्छी नींद आने के लिए	सोने के पहले गर्मपानी में नमक मिलाकर उसमें पैर डालकर बैठें।
धनिया	गर्मी के मौसम मे होनेवाली समस्याएँ जैसे चक्कर आना, बार-बार प्यास लगना और पेशाब में जलन।	धनिया के चूर्ण को पूरी रात पानी मे भिगोकर सुबह छानकर शक्कर मिलाकर पीएँ।
	अजीर्ण	छाछ (मठा) मे धनिया पाउडर मिलाकर पीएँ।
	बवासीर में खून आने पर	धनिया के काढे में शक्कर मिलाकर पीएँ।
अजवायन	भोजन के पाचन एवं पेट की समस्याओ जैसे गैस, पेट दर्द व अजीर्ण में लाभदायक	अजवायन एवं काले नमक का चूर्ण पानी के साथ लें। अजवायन चबाकर खाएँ।
	सर्दी	अजवायन की धुनी/धुआँ लें। अजवायन का बारीक चूर्ण कपडे मे बांधकर सूघने से बंद नाक खुल जाती है।
	प्रसव के बाद होने वाले कमरदर्द में लाभदायक	अजवायन एवं गुड को एक साथ मिलाकर खाना चाहिए।
	जच्चा-बच्चा की सेहत के लिए	अजवायन की धुनी/धुआँ ले।

घरेलु मसाले	गुण एवं घरेलु उपयोग	प्रयोग की विधि
मेथी दाना	बाल झडना और मुलायम बालों के लिए	मेथी दाने को रातभर पानी में भिगोकर सुबह पीसकर बालों पर लगाएँ।
	मोटापा	१ चम्मच मेथी चूर्ण का रोज सेवन करे।
	प्रसूता स्त्री को दूध बढाने के लिए	मेथी दाने की खीर या लड्डू बनाकर खाएँ।
दालचिनी	पुरानी सर्दी	दालचिनी के चूर्ण को शहद के साथ चटाएँ।
	पेट फूलना, पेट दर्द	१ चम्मच दालचीनी चूर्ण को पानी में उबालें, ठंडा करके पीएँ।
	उल्टी, जी मिचलाने पर	दालचीनी पाउडर को शहद के साथ चटाएँ।
	सिरदर्द	दालचीनी पाउडर का लेप माथे पर लगाएँ।
	दाँत मे कीडे	दालचिनी के तेल को रुई में भिगोकर दर्द वाली जगह पर रखे।
कालीमिर्च	सर्दी, खाँसी	कालीमिर्च के चूर्ण को दही के साथ खाएँ।
	दमा	कालीमिर्च के चूर्ण को शहद के साथ चटाएँ।
	पेट की समस्याएँ	छाछ (मठा) में काली मिर्च का चूर्ण, नमक मिलाकर पीएँ।
	खुजली	काली मिर्च का तेल लगाएँ।
	दाँतदर्द	काली मिर्च के चूर्ण, नमक को मिलाकर मसूडों पर मालिश करें।
	आँख की रोशनी एवं सुनने की क्षमता बढाती है।	काली मिर्च के चूर्ण को घी के साथ खाएँ।
	गला बैठना	काली मिर्च, मूलेठी, शक्कर को बराबर मात्रा मे पीसकर शहद के साथ चटाएँ।
लौंग	खाँसी, दमा और हिचकी	लौंग को भूनकर उसका चूर्ण बनाकर शहद के साथ चटाएँ।
	दाँत दर्द	लौंग तेल को रुई के फाहे मे डुबोकर दर्द वाली जगह पर रखें।
	मुँख की दुर्गंध	१-२ लौंग को मुँह में रखकर चबाएँ।
	गर्भवती महिला को उल्टी	लौंग के चूर्ण को शहद के साथ चटाएँ।
इलाइची	उल्टी	इलायची को छिलके के साथ भूनकर, चूर्ण बनाकर शहद के साथ चटाएँ।
	मुँह की बदबूँ	इलायची को चबाएँ।
	पेशाब में जलन	इलायची को पीसकर दूध के साथ मिलाकर पीएँ। यह पथरी में भी लाभदायक होता है।
जायफळ	मुँहासे, गंजेपन	जायफल को घिसकर उसका लेप लगाएँ।
	सर्दी, सिरदर्द	जायफल को घिसकर, उसका लेप माथे और नाक पर लगाएँ।

घरेलु मसाले	गुण एवं घरेलु उपयोग	प्रयोग की विधि
सौंफ	पेट में मरोड के साथ दर्द, गैस व आँव आने पर	सौंफ को भूनकर, खडी शक्कर के साथ खाएँ।
	बच्चों में पेट फूलना	रात में एक चम्मच सौंफ को आधा कप पानी मे भिगोकर, सुबह मसलकर पानी को पिलाएँ।
	भूख बढाने में लाभदायक	खाना खाने के पहले सौंफ खाने से भूख बढती हैं।
तिळ	बवासीर में खून आना	तिल को मक्खन के साथ खाएँ।
	हड्डी की मजबूती	तिल के तेल से बच्चों की मालिश करें।
	बाल बढने के लिए	तिल तेल को बालो की जडोंमे लगाएँ।
	सीने में कफ हो जाना	तिल के तेल में सेंधा नमक डालकर, हल्का गर्म कर, सीने एवं पीठ पर हल्की मालिश करें।
तेज पत्ता	सर्दी, खाँसी	तेजपत्ते के चूर्ण को शहद के साथ चटाएँ।
	भूख न लगना	सब्जी बनाते समय२-३ पत्ते तडके में डालें।
	गलें में दर्द	तेजपत्ते के चूर्ण को गुनगुने पानी मे डालकर गरारे करें।
अदरक	अजीर्ण	नींबू, अदरक एवं पुदीने के रस को शहद के साथ मिलाकर खाएँ।
	पाचन में सहायक	खाना खाने से पहले अदरक के रस को सेंधा नमक के साथ चटाएँ।
	उल्टी, पेटदर्द, हिचकी में	अदरक के तुकडे को चबाएँ।
	सर्दी,खाँसी	अदरक के रस को शहद के साथ चटाएँ।
	बुखार	अदरक एवं तुलसी के काढे का सेवन करें।
सोंठ	भूख बढाने, पेट दर्द एवं गैस	सोंठ पाउडर, हींग व सेंधा नमक को मिलाकर खाएँ।
	अजीर्ण	एक चम्मच सोंठ चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर उसमें थोडा सेंधा नमक डालकर पीएँ।
	जोडों के दर्द में	सोंठ व गुड, गाय के घी में गोली बनाकर खाएँ।
	आमवात के कारण जोडों का दर्द।	सोंठ व जायफल के आधे टुकडे को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर, इस तेल मे कपडे को भिगोकर जोडों पर लगानें से दर्द कम होता हैं। १० ग्राम सोंठ को १०० मिली. पानी में उबालकर ठंडा करके फिर शहद के साथ पीते हैं।
कढीपत्ता	भूख बढाने व खाना पचाने में सहायक	खाना बनाते समय सब्जी मे तडके के रुप में प्रयोग करें।
	कीडे काटने से हुई सूजन	कडीपत्ते को पीसकर उसका लेप सूजन पर लगाएँ।
	उल्टी	कडीपत्तों का काढा पीने से उल्टी बंद होती हैं।
	पेट में मरोड	पत्तों को चबाकर खाएँ।

घरेलु मसाले	गुण एवं घरेलु उपयोग	प्रयोग की विधि
लहसुन	पुरानी खाँसी, दमा व गला बैठने पर लाभदायक	२-३ कलि लहसुन पीसकर दूध में मिलाकर उबालकर पीएँ। लहसुन के तेल को सीनें में लगाएँ।
	दिखाई कम देना	लहसुन के रस को शहद व पानी के साथ पीएँ।
	बुखार	लहसुन रस को शहद के साथ चटाएँ।
	पेट में गैस होने पर	लहसुन की कलियों को अदरक के रस में डुबोकर खाएँ।
	प्रसूता स्त्री को दूध आने के लिए	लहसुन की तीन कलियों को रोज चबाकर खाएँ।
	जोडों का दर्द	लहसुन की कलियों को पीसकर उसका लेप लगाएँ।
नारियल	बालों के झडने में उपयोगी	नारीयल के तेल को बालों की जडों में लगाएँ।
	पुराना जलवात, रुखी त्वचा	नारीयल के तेल से अभ्यंग करें।
प्याज़	बच्चों में मिर्गी के दौरे पडने पर	प्याज को फोडकर सुंघाएँ।
	बुखार	१-२ चम्मच प्याज के रस को पिलाएँ।
	लू लगना	प्याज का ताजा रस शरीर पर मलने से लू का प्रभाव समाप्त होता है।
इमली	भूख बढाने व पाचन में उपयुक्त	इमली, गुड, नमक, हींग व सौंठ को मिलाकर गोली बनाकर खाएँ।
	पित्त व लू लगने पर	इमली का शरबत पीएँ।
	सूजन	इमली व इमली के बीज को पीसकर उसका लेप लगाएँ।
	हृदय विकार	इमली का शरबत पीएँ।
नींबू	बार-बार प्यास लगना	नींबू का शरबत पीएँ।
	वजन कम करने के लिए	खाली पेट सुबह १ गिलास कुनकुने पानी मे १ चम्मच नींबू का रस व २ चम्मच शहद मिलाकर पीएँ।
	उल्टी व जी मिचलाने पर	नींबू को सुंघाएँ।
	भूख बढाने के लिए	नींबू का अचार खाएँ।

संदर्भ ग्रंथ : द्रव्यगुण विज्ञान : वि. म. गोगटे

सहयोग : टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे

मेरा रसोईघर : मेरा दवाखाना

अनुसंधान प्रशिक्षण, पुणे

चार राज्योकी
अनुसंधान टीम
प्रशिक्षण, पुणे

प्रमुख संशोधन समन्वयक
प्रो. ए. एन्. शर्मा (मध्यप्रदेश),
प्रो. मिताश्री मित्रा (छत्तीसगढ)
डॉ. हेमराज शर्मा (हिमाचल प्रदेश)
प्रो. मुटाटकर, संशोधन
प्रमुख के साथ

अनुसंधान सहाय्यक
प्रशिक्षण, पुणे

Presentations of State Reports

State Meeting, Maharashtra
Pune, SHSRC

State Meeting, Chhatisgarh, Raipur
Directorate of AYUSH

National Meeting
Dept of AYUSH, New Delhi

District Meeting, Sagar,
Madhya Pradesh
Hari Singh Gaur University

State Meeting, Himachal Pradesh Secretariate,
Shimla